॥ श्री गुरवे नमः ॥

आध्यात्मिक ग्रन्थमाला.

तृतीय पुष्प.



राजयोग

(भारतजीवन मासिकपत्रना ग्राहकोने भेट. १९२०-२१.)



लेखक-प्रकाशक
डाह्याभाई रामचन्द्र म्हेता.
अमदावाद.

मूल्यः-
रु. ०-१२-०.

॥ श्री गुरवे नमः ॥

आध्यात्मिक ग्रन्थमाला.



तृतीय पुष्प.

राजयोग

(भारतजीवन मासिकपत्रना ग्राहकोने भेट. १९२०-२१.)



मूल्यः-
रु. ०-१२-०.

लेखक-प्रकाशक
डाह्याभाई रामचन्द्र म्हेता.
अमदावाद.

प्रकाशक,
डाह्याभाई रामचन्द्र म्हेता.
ठे. दाणापीठ, नवोवास, वचली
पोळ-अमदावाद.



प्रथमावृत्ति. १२५० प्रत.

संवत १९७७. सन १९२१.



अमदावाद, सलापोसरोड,
डायमंड ज्युबिलि प्रिन्टींग प्रेसमां
परिख देविदास छगनलाले
छाप्युं.

લેખકની પ્રાર્થના.

"ભારતજીવન" ના ધર્મપ્રાણ ગ્રાહક બંધુઓના કરકમળમાં પ્રસ્તુત પુસ્તક રૂપે વિશ્વવંદ્ય, રાજયોગી, યોગેશ્વર મહાત્મા સ્વામી વિવેકાનંદજીની અમૃતમય પ્રસાદી "રાજયોગ" સમર્પણ કરતાં આનંદ થાય છે. ગુજરાતમાં ધાર્મિક જ્ઞાનનો પ્રચાર કરવા "ભારત-જીવન" નો પુનઃ જન્મ થયો છે તે સાથે "યોગ" નો પરિચય અને પ્રસાર કરવાનો ઉદ્દેશ્ય પણ રાખવામાં આવ્યો છે. આ પુસ્તકમાં યોગ સંબંધી વિવિધ શિક્ષણ સ્વામીજીએ પ્રકટ કર્યું છે. યોગનું મહત્વ, યોગથી થતા અમૂલ્ય લાભ અને યોગસિદ્ધિ એટલે અમર આત્માનો સાક્ષાત્કાર વગેરે સ્વામિજીએ બહુ કુશળતાથી સમજાવ્યું છે, તે વાંચકોને પણ સમજાશે. ગુજરાતના વાર્તાપ્રિય વાંચકો આ વિષયમાં પ્રવેશ કરે, ધીમે ધીમે આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરે અને યોગ તથા યોગાંગતત્વ સમજી તે પ્રમાણે ક્રિયાશીલ થાય, તેનાથી થતા લાભ સ્વજીવનમાં પ્રાપ્ત કરી સર્વ પ્રકારે સુખી થાય એજ આ લેખકનો ઉદ્દેશ્ય છે. આશા છે કેઃ દિન પ્રતિ દિન નિર્બળ થતા જતા ગુર્જર બંધુઓ આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી, યોગની કેટલીક સાધારણ ક્રિયાઓથી શરૂવાત કરી નિર્મળ ચિત્તે સદ્દગુરૂની તીવ્ર ઇચ્છા રાખશે તો અમારી ખાત્રી છે (અમારો જાતિ અનુભવ છે) કે તેઓને સદ્દગુરૂનો સમાગમ થશે. ઘણાં માણસો અમે એવાં પણ જોયાં છે કે જેમને પરમાત્માએ દ્રવ્ય સંબંધી સર્વ પ્રકારની અનુકૂળતા કરી આપી છે, પુત્ર પૈાત્રાદિ વડે સુખી છે, વળી તેઓ વૃદ્ધાવસ્થાની દિશામાં–મૃત્યુના મુખ તરફ તણાતા જાય છે, કાળના વિકાળ ડાચામાં કયારે જઇ પડાશે તે નિશ્ચય નથી છતાં પણ તેઓ વાનપ્રસ્થાશ્રમ કે સન્યસ્તાશ્રમમાં પ્રવેશ કરી હરિભજન કરતા નથી ! તેઓ લોભ–મોહ–પાપ પ્રપંચમાં વિશેષ પડતા જાય છે ! વારંવાર તેમનું ચિત્ત વિત્ત, વનિતા અને વાસનાઓથી ઘેરાયલું હોય છે ! પ્રભૂ તેમને સદ્દબુદ્ધિ આપે. સત્ય કહીએ

તો ગૃહસ્થાશ્રમમાં પ્રવેશ કરતાં પહેલાં જ યુવકોએ યોગ અને યોગાંગોનું (બની શકે તેટલું) સાધન કરવું જોઇએ અને શરીરને સુદૃઢ બનાવી નીતિ-ધર્મ યુક્ત જીવન ગાળવાનો યત્ન કરવો જોઇએ પરન્તુ દિલગીરીની વાત છે કે તેમ કોઇ વર્તતાજ નથી. યુવાનોની વાત બાજુએ મૂકીએ પણ વૃદ્ધો સુદ્ધાં ઇશ્વરની દિશામાં આકર્ષાતા નથી, અનેક પ્રકારની ભોગ-વાસનાઓથી દૂર થતા નથી અને નીતિ કે ધર્મના માર્ગ ગ્રહણ કરતા નથી, એ કેટલું આશ્ચર્ય જનક છે! આ લેખકની પ્રાર્થના છે કે: સર્વ યુવકો અને વૃદ્ધો, સ્ત્રી અને પુરૂષોએ આ શાસ્ત્રનો અભ્યાસ કરી તેમાં ઇચ્છાનુસાર અંશ પર્યંત ગમન કરવું, તેમ કરવાથી જ તેમનું આ લોક-પર લોકમાં કલ્યાણ સધાશે.

આષાઢ-શુદ્ પૂર્ણીમા
૧૯૭૭.
અમદાવાદ.

डाह्याभाइ रामचन्द्र म्हेता.
સમ્પાદક: ભારતજીવન.

अनुक्रमणिका.



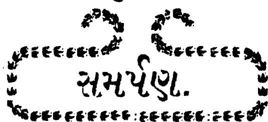
राजयोगी-स्वामी विवेकानंद.

जन्म सने १८६३.　　अंतर्धान सने १९०२.



धर्मनिष्ठ बांमड़ा नरेश श्रीमन महाराज श्री इन्द्रसिंहजी साहेब.
स्व. बांमड़ा.

॥ श्री गुरु समर्थ ॥



સુગુણાસ્પદ, સ્વધર્મનિષ્ઠ, શ્રીમન્ત

મહારાજ શ્રીવાંસદા-સ્વસ્થાનાધિપતિ

શ્રી ઈન્દ્રસિંહજી સાહેબ બહાદુર.

સ્વ. વાંસદા.

નમ્ર નિવેદનઃ આપશ્રીના દર્શન સમાગમ પ્રસંગે, આપનામાં નિરંતર જાગૃત રહેલી ધર્મવૃત્તિ ઉપરાંત તત્ત્વજિજ્ઞાસા અને અખિલ બ્રહ્માણ્ડ જેનો આશ્રય કરી રહ્યું છે એવા પરમ પ્રકાશ તત્ત્વની પ્રાપ્તિ અર્થે પ્રાચીન તત્ત્વવિદોએ શાં શાં સાધન સોપાનો સંશોધ્યાં છે તે જાણવાની-આપની-સ્પૃહા મ્હારા જોવામાં આવી છે.

જનમંડળના અધિપતિઓમાં આ જાતની ઇચ્છા જગતને કેટલી બધી ઉપકારક છે એનો વિચાર કરતાં વિશ્વબંધુ-ધર્મધુરંધર **સ્વામી વિવેકાનંદજીએ** પોતાની હયાતીમાં આપેલાં રાજયોગનાં વ્યાખ્યાનોનો નિષ્કર્ષ, આપશ્રીની પરમાર્થ વૃત્તિને ચરણે મૂકી તે દ્વારા જિજ્ઞાસુ મંડળને ભેટવાની ઇચ્છા થઇ છે તેને આપ શ્રીમાન્ તરફથી યોગ્ય પોષણ મળશે. એ ભાવનાપૂર્વક હરિઃ ૐ તત્સત્ ॥

"ભારતજીવન" કાર્યાલય.	સંત ચરણોનો દાસાનુદાસ,
અમદાવાદ.	ડાહ્યાભાઈ રામચન્દ્ર મ્હેતાના
ગુરૂ પૂર્ણીમા, ૧૯૭૭.	જય ગુરૂ વંદન.

ग्रन्थकारनी भूमिका.

ઐતિહાસિક જગતના પ્રારંભથી વર્તમાન કાલ પર્યંત મનુષ્ય સમાજમાં અનેક અલૈાકિક ઘટના બનવા સંબંધી ઉલ્લેખ જોવામાં આવે છે. આજે પણ જે જે સમાજ આધુનિક વિજ્ઞાનના પૂર્ણ—પ્રકાશમાં નિવાસ કરે છે તેમનામાં પણ એવા બનાવેાની સાક્ષી પૂરનારા મનુષ્યેાનેા ટોટો નથી. એ સાક્ષીઓનેા મ્હોટો ભાગ વિશ્વાસને યેાગ્ય નથી, કારણ કે જે મનુષ્યેા એવી સાક્ષી પૂરે છે તેમાંનેા મ્હોટો ભાગ અજ્ઞાની, કુસંસ્કારસમ્પન્ન અને પ્રપંચી છે. અનેક સમયે એવું જોવામાં આવે છે કે લેાકેા જે બનાવેાને અલેાકિક જણાવે છે તે સત્ય જોતાં સર્વ અનુકરણ માત્ર છે. પરન્તુ તેઓ કેાનું અનુકરણ કરે છે તે સમજવું જોઈએ. યથાર્થ અનુસન્ધાન કર્યા સિવાય કેાઇ પણ વિષયને ઉડાવી દે એને સત્ય પ્રિય વૈજ્ઞાનિક કહી શકાય નહિં. જે વૈજ્ઞાનિક સૂક્ષ્મદર્શી નથી, તેઓ નાના પ્રકારના અલેાકિક મનેારાજ્યના વ્યાપાર પરમ્પરાની વ્યાખ્યા કરવા અસમર્થ થઇ તે સર્વનાં અસ્તિત્ત્વ સ્વીકાર કરવાનેા યત્ન કરતા નથી. તેથી જે મનુષ્યેાને શ્રદ્ધા છે કેઃ આકાશમાં અદ્ધર વિરાજેલા કેાઇ મહાત્માઓ અથવા કેટલાક પુરૂષેા તેમની પ્રાર્થનાનેા ઉત્તર આપે છે અથવા તેમની પ્રાર્થનાના બળથી પ્રાકૃતિક નિયમેાનું ઉલંઘન કરે છે, અને તેમની જ ઇચ્છાનુસાર અલૈાકિક કાર્યો સધાય છે એવા મનુષ્યેા કરતાં પણ ઉપરેાક્ત વૈજ્ઞાનિકેા વિશેષ દેાષ પાત્ર છે. કારણ કે તેમની અજ્ઞાનતા અને બાલ્યકાળથી જ ભ્રમપૂર્ણ શિક્ષણ પદ્ધતિ (કે જે સંસ્કારેાએ તેમને એવા જીવેા ઉપર વિશ્વાસ રાખતાં શિખવ્યું છે અને એવેા વિશ્વાસ જ આજે તેમના અવનત સ્વભાવનેા

એક અંશરૂપ થઇ પડયો છે—તે જ) તેમના પક્ષનું સમર્થન કરી શકે પરન્તુ પૂર્વોક્ત શિક્ષિત મનુષ્યોના પક્ષ સમર્થન માટે એવું કાંઇ નથી. તેમણે તો અનેક પ્રકારે વૈજ્ઞાનિક શિક્ષણ મેળવ્યું છે.

હજારો વર્ષ થયાં લોકોએ એવા અલૌકિક બનાવો સ્વચક્ષુએ જોયા છે, એ સંબંધી અનેક પ્રકારના વિચારો કર્યા છે, અને ત્યાર પછી તેમાં સમાયલાં કેટલાંક સાધારણ તત્વો જાણી લીધાં છે. એટલુંજ નહિં પણ મનુષ્યની ધર્મપ્રવૃત્તિના મૂળ પાયા ઉપર પણ વિશેષરૂપે બહુજ બારીકાઇથી વિચાર કરવામાં આવ્યો છે. એ સર્વ વિચાર અને ચિન્તનનું પરિણામ જ આ **રાજયોગ વિદ્યા** છે. રાજયોગ એ આજકાલના અધિકાંશ વૈજ્ઞાનિક પણ્ડિતોની અયોગ્ય પ્રણાલી દ્વારા—જે તત્વોની વ્યાખ્યા કરવી તેમને સુસાધ્ય થતી નથી તેના અસ્તિત્વનો અસ્વિકાર કરતા નથી પરન્તુ તે ધૈર્યપૂર્વક, સ્પષ્ટ ભાષામાં, કુસંસ્કારવાળા મનુષ્યોને કહે છે કે: અલૌકિક બનાવો, પ્રાર્થનાના ઉત્તર, શ્રદ્ધાની શક્તિ, એ સર્વ જો કે સત્ય છે પરન્તુ આકાશમાં અધ્ધર લટકતો કોઇ પુરૂષ અથવા બીજા કોઇ મહાપુરૂષો દ્વારા તમારા સર્વ વ્યાપાર પરિપૂર્ણ થાય છે એવી કુસંસ્કાર પૂર્ણ વ્યાખ્યા દ્વારા તમારા અલૌકિક બનાવો સ્પષ્ટરૂપે સમજી શકાતા નથી. તમારો એ વ્યાપાર તો સર્વ માનવજાતિને એવુંજ શિક્ષણ આપે છે કે: જ્ઞાન અને શક્તિનો અનન્ત સમુદ્ર આપણી પાછળ રહી ગયો છે. પ્રત્યેક વ્યક્તિ તેની જ એક ક્ષુદ્ર પ્રણાલિકા છે. એ વળી એવું પણ શિક્ષણ આપે છે કે: જેમ સર્વ વાસનાઓ અને અભાવ મનુ. ષ્યના અંતરમાં જ નિવાસ કરે છે, તે પ્રમાણે જ તેના અંતરમાં તેનો એ અભાવ દૂર કરવાની શક્તિ પણ વિદ્યમાન છે. જે સમયે અને જે સ્થળે કોઇ વાસના, અભાવ અથવા પ્રાર્થના પરિપૂર્ણ થાય ત્યારે સમજવું જોઇએ કે એ અનન્ત ભાણ્ડારમાંથી જ સર્વ પ્રાર્થના

આદિ પરિપૂર્ણ થાય છે, તે કોઇ આકાશમાં લટકતા અધ્ધર—અપ્રાકૃતિક—પુરૂષદ્વારા નહિં. એવા અપ્રાકૃતિક પુરૂષના ચિન્તનથી મનુષ્યની ક્રિયાશકિત કિંચિત્ પ્રમાણમાં ઉત્તેજન પામી શકે એ ખરૂં પરન્તુ એમ થવાથી ભવિષ્યમાં આધ્યાત્મિક અવનતિ જ થાય છે. એમ થવાથી સ્વતંત્રતાનેા નાશ થાય છે. ભય અને કુસંસ્કારેા માનવ—હૃદય ઉપર અધિકાર જમાવે છે. એમ થવાથી "મનુષ્ય સ્વાભાવિક રીતેજ દુર્બળ પ્રકૃતિનાં" છે એવી ભયંકર શ્રદ્ધા જન્મે છે. યેાગિ મહાત્માએા કહે છે કેઃ અપ્રાકૃતિક જેવું કાંઇ પણ છે જ નહિં. માત્ર સર્વત્ર પ્રકૃતિનેા સ્થુલ અને સૂક્ષ્મ વિકાર જ જોવામાં આવે છે. સૂક્ષ્મ એ કારણ છે. સ્થુલ એ કાર્ય છે. સ્થુલ સહજમાં ઇન્દ્રિયદ્વારા અનુભવી શકાય છે. સૂક્ષ્મ તેવું નથી. રાજયેાગના અભ્યાસથી સૂક્ષ્મનેા અનુભવ કરી શકાય છે.

ભારતવર્ષમાં જેટલા વેદ—મતાનુસાર દર્શન શાસ્ત્રેા છે, તે સર્વનેા એકજ ઉદ્દેશ્ય છે કેઃ મનુષ્યે પૂર્ણતા પ્રાપ્ત કરી આત્માની મુક્તિ મેળવવી. એનેા ઉપાય યેાગવિદ્યા છે. "યેાગ" શબ્દ બહુ ભાવના વ્યાપક છે. સાંખ્ય અને વેદાન્ત, એ ઉભય મત ભિન્નભિન્ન રૂપમાં યેાગનું જ સમર્થન કરે છે.

વર્તમાન ગ્રન્થમાં, નાના પ્રકારના યેાગ હેાવા છતાં માત્ર રાજયેાગનેા વિષય લખવામાં આવ્યેા છે. પાતન્જલ સૂત્ર એ રાજયેાગનું શાસ્ત્ર અને સર્વથી ઉચ્ચ પ્રામાણિક ગ્રન્થ છે. અન્ય દાર્શનિક પણ્ડિતેા સાથે પતંજલિને મતભેદ હેાવા છતાં પણ તે સર્વેએ જૂદે જૂદે માર્ગે તેની જ સાધન પ્રણાલીને અનુમેાદન આપ્યું છે. આ પુસ્તકના પ્રથમ અંશમાં, વર્તમાન લેખકે (સ્વામી વિવેકાનંદજીએ) ન્યુયેાર્કમાં કેટલાક વિદ્યાર્થિને જે શિક્ષણ આપવા ભાષણેા આપ્યાં હતાં તે જ (આ પુસ્તકમાં) પ્રકટ કરવામાં આવ્યાં છે. બીજા

વિભાગમાં પતંજલિનાં સૂત્રોનો ભાવાનુવાદ અને તે સાથે સંક્ષિપ્ત વ્યાખ્યા આપવામાં આવી છે. એ અંશમાં બનતાં સુધી કઠિન સામાસિક દાર્શનિક શબ્દોના સરલ અર્થ કરવામાં આવ્યા છે. વાર્તાલાપ કરવા જેવી ઢબે સરલ ભાષામાં લખવાનો યત્ન કર્યો છે. પ્રથમ અંશમાં સાધકો માટે કેટલાક સરલ અને મૂખ્ય ઉપદેશ દેવામાં આવ્યો છે પરન્તુ સાધકોને સાવચેતી આપવામાં આવે છે. યોગનાં કેટલાંક સામાન્ય અંગ સિવાય, નિર્વિઘ્ન યોગ–સાધન કરવું હોય તો કોઈ પણ યોગસિદ્ધ સદ્ગુરૂના સમક્ષ નિવાસ કરવો જોઇએ. જો કથાવાર્તાના રૂપમાં પ્રકટ કરેલો આ (યોગ) ઉપદેશ લોકો (વાંચકો)ના હૃદયમાં એ (યોગવિદ્યા) સંબંધી વિશેષ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાની ઇચ્છા ઉત્પન્ન કરશે તો તેમને ગુરૂનાં દર્શન–સમાગમ અવશ્ય થશે.

પાતંજલિ યોગદર્શન એ સાંખ્ય મત ઉપર સ્થાપન થયું છે. એ બન્ને દર્શન શાસ્ત્રોના તત્ત્વ સિદ્ધાંતમાં માત્ર સામાન્ય ભેદ છે. બન્નેના સિદ્ધાંતમાં ભિન્નતા એટલી જ છે કેઃ પતંજલિ આદિ ગુરૂ સ્વરૂપ સગુણ ઇશ્વરનો સ્વીકાર કરે છે, પરન્તુ સાંખ્યાચાર્ય કેવળ પૂર્ણતા પ્રાપ્ત કોઇ વ્યક્તિ, જેના ઉપર (કોઇ પણ કલ્પે) સામયિક જગતનો શાસનભાર અર્પવામાં આવે છે તેને અર્થાત્ જન્ય–ઇશ્વર સ્વીકાર કરે છે. બીજું, યોગીજનો મનને આત્મા અથવા પુરૂષની પેઠે સર્વ વ્યાપક સ્વીકારે છે. સાંખ્યાચાર્ય તેમ કરતા નથી.

स्वामी विवेकानन्द.

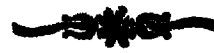
---

* સ્વામી વિવેકાનંદજી લિખિત "પતંજલિ યોગ સૂત્ર" નામક પુસ્તક કે જે આ "રાજયોગ" પુસ્તકનો બીજો ભાગ છે તે આવતા વર્ષમાં પ્રકટ કરવાની ઇચ્છા છે. આ વિભાગ પણ જ્ઞાન અને યોગની આકાંક્ષા વાળા મુમુક્ષુજનોને વિશેષ રૂપે માર્ગ દર્શક થઇ પડશે અને તે વાંચવાનો અમે સર્વ ગ્રાહકબંધુઓને આગ્રહ કરીએ છીએઃ—લેખક.

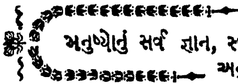
ॐ तत्सत् श्री रामकृष्णाय ॥



राजयोग.



राजयोगनो उद्देश्य ।



મનુષ્યોનું સર્વ જ્ઞાન, સ્વાનુભૂતિ, પ્રત્યક્ષ અથવા પોતાના અનુભવ ઉપર આધાર રાખે છે. અનુભવથી જે જ્ઞાન થાય છે. તેનો આધાર પણ પ્રત્યક્ષજ છે. જેને નિશ્ચિત-વિજ્ઞાન (અંકગણિત) કહેવામાં આવે છે તેની સત્યતા અથવા અસત્યતા મનુષ્ય સહજમાં સમજી શકે છે કારણકે બુદ્ધિ અને વિચાર દ્વારા તેની યોગ્ય રીતે તપાસ કરી શકાય છે. વિજ્ઞાનવિદ્ પુરૂષો કોઇપણ વિષય ઉપર વિશ્વાસ રાખવાનો નિષેધ કરે છે. કારણકે તેમણે અનેક વિષયોનું જ્ઞાન પ્રત્યક્ષ દ્વારા પ્રાપ્ત કર્યું છે અને તે સર્વ પર વિચાર કરી અનેક સિદ્ધાંત નિર્માણ કર્યા છે. તેઓ જ્યારે પોતાના કોઇ સિદ્ધાંતપર વિશ્વાસ રાખવા કહે છે ત્યારે મનુષ્યોની સ્વાનુભૂતિ અથવા વિચારશક્તિ ઉપર તેના સત્યાસત્યનો નિર્ણય કરવાનો ભાર તેઓ નાંખે છે. પ્રત્યેક નિશ્ચિત-વિજ્ઞાનનો એક સાધારણ આધાર હોય છે અને તેમાંથી જે સિદ્ધાન્તની ધારણા કરી શકાય છે અથવા જે સિદ્ધાંત ઉપર આવી શકાય છે તેના સત્યાસત્યનો વિચાર બહુ સહેલાઇથી કરી શકાય છે. ત્યારે પ્રશ્ન થાય છે કે: ધર્મને માટે એવો

કોઇ સાધારણ આધાર છે કે નહિ ? એના ઉત્તરમાં "હા" અને "ના" બન્ને કહી શકાય છે. જગતમાં ધર્મ સંબંધી એવોજ બોધ આપવામાં આવે છે કે: "ધર્મ એ કેવળ શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસનો વિષય છે." અધિક સજ્જનો ધર્મસંબંધી અંધ–શ્રદ્ધાપૂર્વક કાર્ય કરે છે. તેથી ધાર્મિક સમ્પ્રદાયોમાં અનેક વિવાદ થવા છતાં પણ કોઇ નિશ્ચિત સિદ્ધાંત સ્થાપન કરી શકાતો નથી. ધાર્મિક વક્તાઓ, આપણને માત્ર પોતાના કથન ઉપર વિશ્વાસ રાખવાનો ઉપદેશ કરે છે, પણ જો કોઇ તેમના કથનની સત્યતા માટે યુક્તિ પ્રમાણની પ્રાર્થના કરે અથવા વિશ્વાસ રાખવાનું કારણ પૂછે તો તેઓ યુક્તિ પ્રમાણ આપતા નથી એટલુંજ નહિ પણ ધર્મ વિષયક જેની ઇચ્છામાં જે આવે તે વાક્ વિતંડા કરે છે. અનેક ધર્મોપદેશકો એવા પણ જોવામાં આવે છે કે: પોતાનો પ્રિય ધર્મમત યુક્તિ શૂન્ય અને અર્થહીન હોવા છતાં પણ તેનો પ્રચાર કરવા કટિ બદ્ધ થઈ રહ્યા હોય છે! એ પ્રમાણે હોવા છતાં પણ હું કહું છું કે: સમસ્ત દેશોના સર્વ સમ્પ્રદાયોમાં, એક સાધારણ આધાર, સૂક્ષ્મરૂપે વિદ્યમાન છે. એ આધાર અથવા એ મૂલતત્ત્વ ઉપર વિચાર કરતાં જણાઇ આવે છે કે: તે સર્વ ધર્મો એક સાર્વભૌમિક પ્રત્યક્ષ સ્વાનુભૂતિ પર સ્થપાયા છે.

પ્રથમ હું આપને આગ્રહપૂર્વક વિનંતિ કરૂં છું કે: આપ પૃથિવીના ભિન્ન ભિન્ન ધર્મોનાં મૂળતત્ત્વો બરાબર તપાસી જૂવો. થોડો વિચાર કરવાથી આપને જણાઇ આવશે કે: તે બે શ્રેણીમાં વિભક્ત છે. એક એ કે જેનો આધાર શાસ્ત્ર ઉપર છે અને બીજું એ કે જેનો આધાર શાસ્ત્ર ઉપર નથી. જે સમ્પ્રદાયોનો પાયો શાસ્ત્રોક્ત રીતે રચાયો છે. તે દૃઢ છે અને તેના અનુયાયિયોની સંખ્યા પુષ્કળ છે. પરન્તુ શાસ્ત્રના આધાર વગરના ધર્મસમ્પ્રદાયો લુપ્તપ્રાય જેવા થઇ ગયા

છે. કેટલાક નવા ધર્મ–સમ્પ્રદાયેા સ્થપાયા છે, પરન્તુ તેના અનુયાયિયેાની સંખ્યા બહુજ ઓછી છે. જે સમ્પ્રદાયેાનું ધર્મ શિક્ષણ કોઇ મહાપુરૂષેાના પ્રત્યક્ષ અનુભવ ઉપર આધાર રાખે છે તે સર્વ સમ્પ્રદાયેામાં એક્યતા જોવામાં આવે છે. ખ્રીસ્તીઓ, ઇસુ ખ્રીસ્તને ઇશ્વર અવતાર જણાવી પેાતાના ધાર્મિક સિદ્ધાન્તેાપર વિશ્વાસ રાખવાનેા ઉપદેશ કરે છે, પરન્તુ તેમને તેમના વિશ્વાસનું કારણ પુછવામાં આવે તેા ઉત્તરમાં તેઓ એટલુંજ કહેશે " અમને એવેા વિશ્વાસ છે. " કારણ કે: ઇસુ મસીહે કહ્યું છે કે: મ્હેં ઇશ્વરનાં દર્શન કર્યાં છે અને તેમના શિષ્યેાએ પણ કહ્યું છે કે: અમે ઇશ્વરનેા સાક્ષાત્કાર કર્યો છે.

બૈાદ્ધ ધર્મ પણ એવા પ્રકારનેાજ છે. બુદ્ધદેવના પ્રત્યક્ષ અનુભવ ઉપર એ ધર્મની સ્થાપના થઇ હતી. તેમણે સત્યનેા અનુભવ કર્યો હતેા અને તેમના સંબંધમાં આવ્યા પછીજ પેાતાના ધર્મનેા પ્રચાર કર્યો હતેા, હિંદુધર્મના સંબંધમાં પણ એમજ છે. એમના શાસ્ત્રેામાં પણ ઋષિ–મુનિઓએ કહ્યું છે કે; તેમણે સત્યનેા પ્રત્યક્ષ અનુભવ કર્યો છે અને તેજ સત્યનેા તેમણે પ્રચાર કર્યો છે. તેથી એટલું તેા સ્પષ્ટ થાય છે કે: જગતના સમસ્તજ્ઞાનનેા–ધર્મજ્ઞાનનેા–સાર્વભૈામિક અને સુદ્રઢ આધાર, કેવળ પ્રત્યક્ષ અનુભવપર સ્થાપવામાં આવ્યેા છે. સમસ્ત ધર્માચાર્યોનું કથન છે કે: તેમણે આત્માનું અન્વેષણ કર્યું હતું અને અનન્તસ્વરૂપ પરમાત્માનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કર્યું હતું. તેઓ પેાતાની ભાવી સ્થિતિ જાણવા પામ્યા હતા અને તેમણે જે કાંઇ સત્ય માન્યું હતું તેનેાજ તેમણે પ્રચાર કર્યો હતેા. પરન્તુ આજ કાલ સર્વ ધર્મોમાં પ્રત્યક્ષ સ્વાનુભૂતિ એ અસમ્ભવિત થઇ પડી છે. લેાકેા કહે છે કે: જે મહાપુરૂષેાએ ધર્મ સમ્પ્રદાયેાની પ્રથમ સ્થાપના કરી હતી, અથવા જેના નામથી ધર્મ પ્રચલિત થયેા છે તે મહાપુ-

રૂષો કેવળ પ્રત્યક્ષાનુભવ કરી શકતા હતા. સામ્પ્રતમાં એવા ઉચ્ચ અનુભવને પ્રાપ્ત કરવાના ઉપાયો લગભગ લોપ થઇ ગયા છે, તેથી ધર્મપર શ્રદ્ધા રાખવી જોઇએ. પરન્તુ હું કહું છું કેઃ વૈજ્ઞાનિક આવિષ્કાર પૂર્વ સમયે થઇ શકતા હતા; વર્તમાન સમયે થઇ શકે છે અને ભવિષ્ય કાલમાં પણ થઇ શકશે. જો ધર્મ સત્ય છે, અને સત્યના સાધનોપર તેનો આધાર છે તો આધ્યાત્મિક વિષયોની પરીક્ષા અને અનુભવ એજ પ્રકારે થવો જોઇએ, એના ઉપર કોઇ અમુક સમય કે અમુક પુરૂષનો અધિકાર નથી, પ્રકૃતિનો એક બળવાન નિયમ એજ છે કેઃ જે એક વખત થયું છે તે બીજી વખત પણ થશે. જે વસ્તુ એક વખત જોવામાં આવી છે તે બીજી વખત પણ જોવામાં આવશેજ. એમાં જરાપણ સંદેહ નથી.

યોગવિદ્યાના આચાર્યો કહે છે કેઃ " જે ધર્મ કેવળ પૂર્વકાલીન સ્વાનુભૂતિ પર આધાર રાખે છે તે સત્ય ધર્મ નથી. " તેઓ કહે છે કેઃ ધર્મ તત્ત્વોનો સ્વયમ્ અનુભવ કર્યા વિના કોઇ ધાર્મિક થઇ શકતું નથી. જે વિદ્યાદ્વારા એવો પ્રત્યક્ષ અનુભવ થાય છે તેનું નામ યોગવિદ્યા છે. ધર્મ-તત્વોનો જેમણે સ્વયમ્ અનુભવ નથી કર્યો તેનો ધર્મ સંબંધી વાદવિવાદ વૃથા છે. ઇશ્વરના નામ ઉપર મ્હોટા મ્હોટા ચિત્કાર કરવા, યુદ્ધ કરવાં, અને શાસ્ત્રાર્થો કરવા એ માત્ર મત્તતાજ છે. ઇશ્વરના નામ પર જગતમાં જેટલો રક્તપાત થયો છે તેટલો બીજા કોઇ પણ વિષય માટે થયો નથી. એનું કારણ એ છે કેઃ ધર્મની અંદર પ્રવેશ કરી શકાતો નથી. સર્વ મતાનુયાયીજનો, પૂર્વ પુરૂષો અને આચાર્યોને અનુમોદન આપી સંતોષ માને છે. તેઓ ચાહે છે કેઃ અન્ય મતાનુયાયી મનુષ્યો પણ એમજ વર્તે. જે મનુષ્યોને આત્માની અનુભૂતિ અથવા ઇશ્વરનો સાક્ષાત્કાર નથી થયો તેમને "ઇશ્વર

અને આત્મા છે." એવું કહેવાનો અધિકાર શો છે? જો "ઇશ્વર અને આત્મા છે." એવું કહેવામાં આવે તો તેનું દર્શન કરવું જોઇએ. પણ જો તે ન હોય તો તેના ઉપર વિશ્વાસ રાખવાની આ-શ્યકતા શી છે? પાખંડીઓના કરતાં સત્ય કહેનાર નાસ્તિક લોક સારા કહેવાય. આજકાલ અનેક વિદ્વાનો એવોજ અભિપ્રાય ધરાવે છે કે: ધર્મ સંબંધી વિષયોનું અનુસન્ધાન કરવું એ એક નિષ્ફળ કાર્ય છે. એ સિવાય અલ્પ-શિક્ષિત મનુષ્યોનો અભિપ્રાય એવો છે કે: "ધર્મ અને પરલોક સંબંધી જ્ઞાનનો મૂળ પાયોજ નથી. તેઓ કહે છે કે સાધારણ મનુષ્યોને માટે ઉચિત્ છે કે: તેમણે ધર્મ, પરલોક અને ઇશ્વર ઉપર વિશ્વાસ રાખવો કારણ કે તે સિવાય તેઓ ઉત્તમ પ્રકા-રના નાગરિક અથવા સામાજિક નહિં કહેવાય. ધર્મ વિષયમાં શ્રદ્ધા નહિં રાખનારાઓને દોષિત નહિં ઠેરવવાનું એક કારણ એ છે કે: ધર્મ સંબંધી તેમને જે શિક્ષણ મળ્યું છે તે ઉન્મત્ત જેવું સાર શૂન્ય પ્રલાપ માત્રજ છે. તેમને માત્ર શિક્ષક મહાશયના શબ્દો પરજ વિશ્વાસ રાખવાનું કહેવામાં આવે છે. પરન્તુ શું કોઇ વિચારશીલ મનુષ્ય શબ્દોદ્વારા સંતુષ્ટ થઇ શકે ખરો? જો મનુષ્યો એવુંજ કરે તો મનુષ્ય સ્વભાવ ઉપર મ્હને જરા પણ શ્રદ્ધા ન રહે. મનુષ્ય સત્યનો જિજ્ઞાસુ છે. તે સત્યનો સ્વયમ્ અનુભવ અને તેજ સત્યને ધારણ કરવા ચાહ્ય છે. બાલકથી વૃદ્ધ પર્યંત સર્વે સત્યના શોધક છે અને એજ અખીલ સ્વભાવની ઉત્કૃષ્ટતા અને ઉચ્ચતા છે.

વેદમાં કહ્યું છે કે: સત્ય પ્રાપ્ત થતાંજ સર્વ સન્દેહ દૂર થાય છે, સર્વ તમોજાલ છિન્નભિન્ન થઇ જાય છે. સર્વે વક્રતા સરલ થઇ જાય છે.

" भिद्यते हृदयग्रन्थि स्छिद्यन्ते सर्वसंशयाः ।
क्षीयन्ते चास्य कर्माणि दृष्ट एवात्मनीश्वरे ॥ "

" शृण्वन्तु विश्वे अमृतस्य पुत्रा ।
आ ये धामानि दिव्यानि तस्थुः ॥ "
वेदाहमेतम् पुरुषं महान्तं
आदित्यवर्णं तमसः परस्तात् ॥
तमेव विदित्वातिमृत्युमेति ।
नान्यः पन्था विद्यतेऽयनाय ॥ "

" હે અમૃતના પુત્રેા, હે દિવ્ય ધામનિવાસીજનેા, સાંભળેા ! આ અજ્ઞાન–અન્ધકારમાંથી પ્રકાશમાં જવાનેા માર્ગ મારા જાણવામાં આવ્યેા છે. જે સમસ્ત તમથી અભય છે. તેનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય તેાજ ત્યાં ગમન કરી શકાય. એ સિવાય મુક્તિનેા અન્ય કેાઇ ઉપાયજ નથી.

રાજયેાગ—વિદ્યા એ સત્યને પ્રાપ્ત કરવાની યથાર્થ, ઉપયેાગી અને વૈજ્ઞાનિક પ્રણાલી માનવ સમક્ષ સ્થાપન કરે છે. પ્રત્યેક વિષયને જાણવાની અને તેનું અનુસન્ધાન કરવાની શૈલી અને પ્રણાલી ભિન્ન ભિન્ન હેાય છે. જો કેાઇ મનુષ્યને વિદ્વાન જ્યેાતિષી થવું હેાય તેા તે બેઠેા બેઠેા " જ્યેાતિષ, જ્યેાતિષ. " કહ્યા કરે તેથી તે કેાઇ પણ જ્યેાતિષ શાસ્ત્ર શીખી શકશે ? રસાયણ શાસ્ત્રના સંબંધમાં પણ એમજ છે. એ શિખવા માટે પણ એક ખાસ પ્રણાલીનું અનુસરણ કરવું પડશે. પરીક્ષાલય (લેબેારેટરી) માં જઇ ભિન્ન ભિન્ન વસ્તુઓની પરીક્ષા અનેક વિધિપૂર્વક કરવી પડશે. ત્યારેજ તે રસાયણવિદ્ થઇ શકશે. એ પ્રમાણે પ્રત્યેક વિદ્યાને માટે એક એક પ્રણાલી હેાય છે. મનુષ્યને અસંખ્ય ઉપદેશ આપવામાં આવે પરન્તુ જો તે તેની સાધના ન કરે તેા તે કદી પણ ધાર્મિક મનુષ્ય થઇ શકે નહિ. સમસ્ત યુગના અને સમસ્ત દેશના પવિત્ર સ્વભાવવાળા સાધુ મહાત્માઓએ સત્યનેા પ્રચાર કર્યો છે. જગતનું મંગળ કરવા સિવાય તે મહાત્મા-

ઓની બીજી કોઇ ઇચ્છાજ ન હતી. કારણ કે તેઓ વાસના-કામના રહિત અને જીતેન્દ્રિય હતા. એ સર્વેએ કહ્યું છે કેઃ ઇન્દ્રિયોદ્વારા સત્યનો અનુભવ થઇ શકે છે. તેથી ઉચ્ચમાં ઉચ્ચ સત્યનો અમે સાક્ષાત્કાર કર્યો છે, અને તેની પરીક્ષા તથા પ્રાપ્તિ સર્વ મનુષ્યોએ કરવી જોઇએ. તેઓ કહે છે કેઃ અમુક પ્રણાલીદ્વારા સરલ ભાવના-પૂર્વક તમે સાધના કરો અને તેમ કરતાં જો તમને ઉચ્ચતર સત્યનો સાક્ષાત્કાર (અનુભવ) ન થાય તો કહો કે, એ સંબંધી તમોને જે કાંઇ કહેવામાં આવે છે તે સત્ય નથી. પરન્તુ તેમ નહિં કરતાં, જાતિ અનુભવ કર્યા પહેલાંજ, ઉપરોક્ત સત્યનો એકદમ અસ્વીકાર કરવો એ કોઇ પણ પ્રકારે યુક્તિ યુક્ત કહેવાય નહિ. માટેજ કહેવામાં આવે છે કેઃ નક્કી કરેલી પ્રણાલીદ્વારા સાધકે સાધન કરવું આવશ્યક છે. જો કોઇ પણ વિષયનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવું હોય તો સામાન્ય સાધનોની સહાયતા લેવી પડે છે, અને તે સંબંધી જેટલાં પ્રમાણ મળી આવે તેટલાં સ્વચક્ષે જોવાં, સાંભળવાં અને સમજવાં પડે છે. તે પછીજ પરીક્ષકો પોત પોતાનો સિદ્ધાન્ત અને અભિપ્રાય પ્રકટ કરે છે. મનમાં શું થાય છે અને શું નથી થતું એનું જ્યાં સુધી પ્રત્યક્ષ જ્ઞાન ન મેળવી શકાય ત્યાં સુધી મનની વિવિધ શક્તિઓ અને વૃત્તિઓ સંબંધી અને મનુષ્યોની આભ્યંતરિક પ્રકૃતિ સંબંધી કંઇ પણ અભિપ્રાય દર્શાવી શકાય નહિ. બાહ્ય જગત્‌નું નિરીક્ષણ કરવું સહેલ છે, અને તેને માટે હજારો યન્ત્રો તૈયાર કરવામાં આવ્યાં છે. પરન્તુ આન્તર જગત્‌ને જાણવા માટે કોઈ પણ યન્ત્ર છેજ નહિં. હું સારી પેઠે સમજી શકયો છું કેઃ જો કોઈ પણ વિષયનું યથાર્થ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવું હોય તો તેનું નિરીક્ષણ અને અનુસન્ધાન કરવું એજ આવશ્યક છે. માનસિક તત્ત્વોના અન્વેષણ કર્તાઓએ મનનું નિરીક્ષણ

કરવાનો ઉપાય શોધ્યો છે. એ સિવાય બીજા લોકો અન્ય વિષયો પરત્વે દીર્ઘકાળથી વાદવિવાદ અને વૃથા બકવાદ કરતા આવ્યા છે.

પરન્તુ રાજયોગ એ તો મનુષ્યને પોતાના મનનું નિરીક્ષણ કરવાનો ઉપાય સૂચવે છે. મન એજ મનુષ્યના આભ્યંતરિક તત્વોનું નિરીક્ષણ કરવાનું યન્ત્ર છે. મનુષ્યની એકાગ્રતા–શક્તિ જ્યારે યોગ્ય માર્ગે વહન થઇ માનસિક જગત્‌માં પ્રવેશ કરે છે ત્યારે સાધકને મનના પ્રત્યેક અંગ પ્રત્યંગનું જ્ઞાન થાય છે. માનસિક રહસ્ય આપોઆપ પ્રકટ થઇ જાય છે. જેમ પ્રકાશના પ્રસરેલાં કિરણો એકત્ર થઇ જાય છે ત્યારે તેમાં એક વિશેષ પ્રકારની શક્તિ ઉત્પન્ન થાય છે તેજ પ્રમાણે મનની સમસ્ત શકિતયો કેન્દ્રીભૂત થાય છે ત્યારે સર્વ દૃષ્ટિગત થવા લાગે છે. મનુષ્યના આધ્યાત્મિક જ્ઞાનનું સર્વોપરિ મૂલ સાધન એજ છે. રસાયણ શાસ્ત્રીઓ જેમ પોતાના પ્રયોગો બાહ્ય જગત્ પર કરે છે તેજ પ્રમાણે માનસિક તત્વોના શોધકોને આન્તરિક જગત્ ઉપર પોતાના પ્રયોગો કરવા પડે છે. બાલ્યાવસ્થાથી જ મનુષ્યની વૃત્તિ બાહ્ય જગત્‌પર સ્થિત થઇ છે. નેત્રો દ્વારા તે જડ જગત્‌ને જોયા કરે છે, પરંતુ માનસિક જગત્‌ને જોવાનો તેણે પ્રયોગ કર્યો નથી. તેથી અનેક મનુષ્યોએ માનસિક જગત્‌નું નિરીક્ષણ કરવાની શક્તિ ગુમાવી દીધી છે. મનોવૃત્તિયોને આંતરમુખી કરવી, તેની બહિર્મુખી ગતિને રોકવી, પોતાના મનનું અનુસન્ધાન કરવું, પોતાના ચિતના સ્વભાવને જાણી લેવો, અને તેને જાણ્યા પછી પોતાની સર્વ શકિતયોને કેન્દ્રીભૂત કરી પોતાના ઉપર જ તેનો પ્રયોગ અજમાવવો વગેરે બહુ કઠીન કામ છે. આ સમયે એવો પ્રશ્ન થશે કે: એ પ્રકારના જ્ઞાનથી અર્થાત્ આધ્યાત્મિક જ્ઞાન પ્રાપ્ત કર્યાથી મનુષ્યને લાભ શો છે? એનો ઉતર એ છે કે: જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવું એજ ઉચ્ચ બક્ષિસ છે. વળી

એ જ્ઞાન સર્વ દુઃખને દૂર કરે છે. જ્યારે મનુષ્ય પોતાના મનનું અનુસન્ધાન કરે છે ત્યારે તેના સમક્ષ એક એવી વસ્તુ તાદૃષ્ય થાય છે કે જેનો નાશ ત્રણ કાલમાં થતો જ નથી. તે વસ્તુ સ્વાભાવિક ગુણોથી નિત્ય પૂર્ણ અને નિત્ય શુદ્ધ છે. પછી તો મનુષ્ય દુઃખી અને નિરાનન્દ થતો જ નથી. તે સર્વ પ્રકારના ભય અને વાસનાઓથી મુક્ત થાય છે, અને તેનાં સર્વ દુઃખનો અંત આવી જાય છે. એવી અવસ્થામાં મનુષ્ય સારી પેઠે સમજી શકે છે કેઃ પોતાનું મૃત્યુ નથી. તેથી જ તેને મૃત્યુનો પણ ભય લાગતો નથી. પોતાને સંપૂર્ણ રીતે સમજવાથી સાધકને અસાર વાસનાઓની ઇચ્છા નથી રહેતી. એજ આધ્યાત્મિક જ્ઞાનનું મહાન્ ફળ છે. એ વિદ્યામાં જેમ જેમ મનોનિવેશ કરવામાં આવશે, જેમ જેમ એ જ્ઞાન પ્રાપ્ત થતું જશે તેમ તેમ સાધકને આધક રહસ્ય જણાશે.

મનની એકાગ્રતા–શક્તિના પ્રયોગથી જ મનુષ્યોએ જગતનું સર્વ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કર્યું છે. પ્રકૃતિ (Nature) ના દ્વાર પર ધક્કો મારવાની અને તે ખખડાવવાની વિધિ અને ઉપાય જાણવાથી જ તે પોતાના રહસ્યદ્વાર ઉઘાડી નાંખે છે. પરન્તુ ધક્કો મારવો અને ખખડાવવાની શક્તિ એકાગ્રતાથી જ આવે છે. મનુષ્યની માનસિક શક્તિની સીમા છેજ નહિ. તે શક્તિને એકાગ્રતા અને અભ્યાસદ્વારા જેટલી અધિક પરિમાર્જિત કરવામાં આવશે તેટલા પ્રમાણમાં તેનો અધિક વિકાશ થશે અને ફળ પણ અધિક પ્રાપ્ત થશે.

× જેમ સૂર્યના કિરણોથી જગત્ બળતું નથી પણ સૂર્યના સામે એક કાચનો કટકો ધરી તેની પાછળ રૂ કે વસ્ત્રનો કટકો ધરવાથી થોડી ક્ષણમાં જ તેમાં અગ્નિ ઉત્પન્ન થાય છે તેમ સાધકોએ શરીરનાં ષટ્ ચક્રોમાં યોગિક ક્રિયાઓ (પ્રાણાયામાદિ) દ્વારા અમુક ધારણા કરી શક્તિ–સંચય કરવાથી સાધકમાં અલૌકિક શક્તિ ઉત્પન્ન થાય છે. લેખક.

મનને બાહ્ય વિષયોમાં સ્થિર કરવું એ તો બહુ સહેલ છે, કારણ કે તે સ્વાભાવિક રીતે જ બહિર્મુખી છે. પરન્તુ મનોવિજ્ઞાન સંબંધી તેમ નથી. ત્યાં તો જ્ઞાતા અને જ્ઞેય એ બન્ને એક જ છે. અર્થાત્ મન એજ જાણનાર અને મન એજ જાણવાનો વિષય છે. મન સંબંધી જ અનુસન્ધાન કરવામાં આવે છે અને મન એજ અનુસન્ધાન કરનાર છે. સર્વ મનુષ્યો જાણે છે કેઃ મનમાં એક એવી શક્તિ છે કે જેનાદ્વારા મનમાં સર્વ આન્તરિક કાર્યો આપણે કર્યા જઇએ છીએ. મનની અંદર એક એવી પણ શકિત છે કે તેનાં સમસ્ત કાર્યોને એકચિત્ત કરી તે સર્વનો મન ઉપર પ્રયોગ કરે છે. જેમ સૂર્યની તીક્ષ્ણ રશ્મિઓ એકત્ર થઇ જવાથી (સંકોચાઇ જવાથી) ઘોર અંધકારમય સ્થાન જોવામાં આવે છે તેજ પ્રમાણે એકાગ્રમન પણ પોતાની વિખરાયલી શક્તિઓને એકત્ર કરીને પોતાના આન્તરિક રહસ્યો પ્રકટ કરે છે. ત્યારે જ મનુષ્યને વિશ્વાસ ઉત્પન્ન થાય છે અને વાસ્તવિક આધાર પ્રાપ્ત થાય છે, તેજ સમયે સાધકને સત્ય જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થાય છે. તેજ સમયે તેની ખાત્રી થાય છે કે ઇશ્વર અથવા આત્મા છે કે નહિ. તેજ સમયે તેની ખાત્રી થાય છે કેઃ પોતાનું જીવન સાંત છે કે અનન્ત છે. રાજયોગના સાધનથી મનુષ્યોને એ સર્વ વિષયોનું યથાર્થ જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે. એનો પ્રથમ ઉદ્દેશ્ય મનને એકાગ્ર કરવું એ જ છે. ત્યાર પછી મનનાં ભિન્નભિન્ન કાર્યોપર અધિકાર પ્રાપ્ત કરી સામાન્ય સત્ય અને સિદ્ધાન્તોનો આવિષ્કાર કરવો એ બીજો ઉદ્દેશ્ય છે. વળી રાજયોગનો અભ્યાસ કરવા માટે કોઈ ખાસ ધર્મની આવશ્યકતા નથી. આસ્તિક અથવા નાસ્તિક, હિંદુ અથવા મુસલમાન, પારસી અથવા યહુદી, ખ્રીસ્તી અથવા બૌદ્ધ, સર્વ તેના અધિકારી જ છે. માત્ર તે મનુષ્ય હોવો જોઇએ. પ્રત્યેક મનુષ્યમાં ઇશ્વર તત્વનું

અનુસન્ધાન કરવાની શક્તિ અને અધિકાર વિદ્યમાન છે. ગમે તે વિષય પર પ્રશ્ન કરવાનો પ્રત્યેક મનુષ્યને અધિકાર છે અને પ્રત્યેક મનુષ્ય તેનો ઉતર મેળવી શકે છે. પરન્તુ તેને માટે જીજ્ઞાસુ મનુષ્યને કષ્ટ તો અવશ્ય સહન કરવું જ પડશે. સંસારનાં અનેક કાર્યમાં સિદ્ધિ મેળવવા માટે મનુષ્યને જેમ શરૂવાતમાં કષ્ટ સહન કરવું પડે છે તેજ પ્રમાણે રાજયોગ વિદ્યા સાધ્ય કરવા માટે પણ સાધકને કષ્ટ તો સહન કરવું પડશે પરન્તુ થોડા સમયમાં જ તે જોઈ શકશે કે તેનામાં કેવી અલૈાકિક–અદ્‌ભુત–શક્તિયોનો વિકાશ થયો છે. ઉપરોક્ત કથનથી સ્પષ્ટ જણાયું કે "રાજયોગ" ની સાધના કરવા માટે કોઈ પ્રકારના વિશ્વાસની આવશ્યકતા નથી. "જ્યાં સુધી પ્રત્યક્ષ અનુભવ ન થાય ત્યાં સુધી કોઇ પણ વસ્તુ ઉપર વિશ્વાસ રાખવો નહિ" રાજયોગ એવો બોધ આપે છે. સત્યની સ્થાપના માટે કોઇ પ્રકારના વાંસ–વળીના ટેકાની તેને આવસ્યકતા નથી. કોઇ એમ કહી શકશે ખરૂં કે જાગૃત અવસ્થા સત્ય બનાવેાની ખાત્રી કરવા માટે સ્વપ્ન અથવા કલ્પનાની સહાયતા લેવી જોઇએ? કદી નહિ. સત્ય એ તો ત્રણે કાળમાં સત્ય જ છે. રાજયોગને માટે દીર્ઘકાલ પર્યંત, નિરન્તર અભ્યાસ કરવાની આવસ્યકતા છે. સાધક ધૈર્યપૂર્વક અભ્યાસ કરશે તો જરૂર એ વિદ્યા તેને સાધ્ય થશે.

એ વિદ્યાનો કંઇક અંશ શરીર–સંયમ સાથે સંબંધ રાખે છે. પરન્તુ તેનો અધિક સંબંધ તો મનના સંયમ સાથે છે. ધીમે ધીમે સમજવામાં આવશે કે શરીર સાથે મનનો ઘનિષ્ટ સંબંધ છે. જો આપણને જ ખાત્રી થઈ જાય કે મન એ પ્રકૃતિની એક સૂક્ષ્મ અવસ્થા છે અને તે (મન)ની શરીર ઉપર અસર થાય છે તો તે સાથે એમ પણ કબુલ કરવું પડશે કે: શરીરની પણ મન ઉપર અસર થાય

છે. શરીર અસ્વસ્થ હોય તો મન પણ અસ્વસ્થ હોય છે. અને શરીર સ્વસ્થ હોય તો મન પણ સ્વસ્થ અને સતેજ રહે છે. જ્યારે કોઇ મનુષ્યને ક્રોધ ઉપજે છે, ત્યારે તેનું મન અસ્થિર થઇ જાય છે. અને મન અસ્થિર થતાં જ શરીર પણ અસ્થિર થઇ જાય છે અર્થાત્ શરીર સાથે મનનો ગાઢ સંબંધ છે, એટલું જ નહિ પણ મનુષ્યનું મન સંપૂર્ણરૂપે શરીરને આધિન છે. વાસ્તવિક રીતે મનુષ્યની મનઃશકિત બહુ જ ઓછી વિકાશ પામેલી હોય છે. બહુધા મનુષ્ય, પશુઓ કરતાં થોડાં ઉન્નતિ પામેલાં છે. કેવળ એટલુંજ નહિ પણ અનેક વિષયોમાં તો મનુષ્ય, પશુપક્ષી કરતાં પણ નીચ પ્રકૃતિનાં છે! મનુષ્યોમાં મનનો નિગ્રહ કરવાની શકિત બહુ જ ઓછી છે. માત્ર મન અને શરીર ઉપર એ શકિત પ્રાપ્ત કરવા માટે થોડાંક બહિરંગ સાધનોની આવશ્યકતા છે. શરીર જ્યારે સંપૂર્ણ રૂપે સંસ્કૃતિવાળું થઇ જશે ત્યારે તેને ઇચ્છાનુસાર દોરી શકાશે, અને એ પ્રમાણે શરીર અને ઇન્દ્રિયોને ઇચ્છાનુસાર દોરવાથી મનને વશીભુત અને એકાગ્ર કરી શકાય છે.

રાજયોગીના અભિપ્રાય પ્રમાણે સમસ્ત-બાહ્યજગત્ એ સૂક્ષ્મ જગતની સ્થૂલ અવસ્થા છે. સર્વત્ર સુક્ષ્મને કારણ અને સ્થુલને કાર્ય સમજવું. એ નિયમ પ્રમાણે બાહ્યજગત્ કાર્ય અને અંતર્જગત્ એ કારણ છે, એ હિસાબે સ્થુલ જગત્ની દૃશ્યમાન શક્તિયો આભ્યન્તરિક અતિ સૂક્ષ્મ શક્તિયોનું સ્થૂલ રૂપ માત્ર છે. જે મનુષ્યો એ આભ્યન્તરિક શક્તિયોને વશ કરી શકે છે તે સમસ્ત પ્રકૃતિયોને પણ વશીભૂત કરી શકે છે. યોગી મહાત્માઓ સમસ્ત પ્રકૃતિને વશીભૂત કરવા અને સમસ્ત બ્રહ્માંડમાં પોતાનું પ્રભુત્વ સ્થાપવા ચાહે છે. તેઓ એવી અવસ્થામાં ગમન કરવા ચાહે છે કે જ્યાં પ્રકૃતિનો કોઇ પણ

નિયમ તેમના ઉપર પ્રભાવ પાડી શકે નહિં પણ ઉલટું યોગી મહાત્મા પ્રકૃતિના નિયમોનું ઉલંઘન કરી શકે. અર્થાત્ બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો સામાન્ય મનુષ્યો જે પંચમહાભૂતને વશ છે, તે પંચ-મહાભુત યોગીમહાત્માને વશીભૂત હોય છે. સૂર્યનો પ્રચંડ તાપ તેને બાળી શકતો નથી, જળનો ધોધબંધ પ્રવાહ તેને ઘસડી લઇ જઇ શકતો નથી, વાયુ તેને ઉછાળી ઉંચે કે નીચે ફેંકી શકતો નથી. પૃથ્વી તેને માટે પારદર્શક અને ઇચ્છાનુસાર પરિવર્તન કરી શકાય એવી વસ્તુ બને છે, આકાશ તેને માટે ગમનાગમનની વસ્તુ થઇ રહી હોય છે, યોગીને માટે તે સર્વ શક્ય હોય છે. આભ્યન્તરિક અને બાહ્ય–સમસ્ત પ્રકૃતિ ઉપર યોગીનું પ્રભુત્વ જામી જાય છે. મનુષ્ય જાતિની સભ્યતા અને ઉન્નતિ, પ્રકૃતિને વશીભૂત કરવાની યોગ્યતા ઉપર આધાર રાખે છે.

એ પ્રકૃતિને વશીભૂત કરવા માટે ભિન્ન ભિન્ન જાતિના મનુષ્યો ભિન્ન ભિન્ન સાધનોની સહાયતા લે છે. જેમકે બે મનુષ્યોને જોતાં જણાય છે કે એક બાહ્ય અને એક અન્તઃ પ્રકૃતિને વશીભૂત કરવાનો યત્ન કરી રહ્યા છે. તેજ પ્રમાણે ભિન્ન ભિન્ન જાતિયોમાં પણ કોઇ જાતિ બાહ્ય અને કોઇ જાતિ અન્તઃ પ્રકૃતિને વશીભૂત કરવાનો યત્ન કરી રહી હોય છે. કોઇના અભિપ્રાય પ્રમાણે અન્તર્જગતને વશીભૂત કર્યાથી બાહ્ય જગત્ વશીભુત થશે અને કોઇના અભિપ્રાય પ્રમાણે બાહ્યજગતને વશીભૂત કર્યાથી અન્તર્જગત્ વશીભૂત થશે એવું હોય છે. એ બન્ને સિદ્ધાન્તોનું અંતીમ લક્ષ્યનો વિચાર કરવાથી ખાત્રી થાય છે કેઃ એ બન્ને સત્ય છે. કારણ કે વાસ્તવિક રીતે બાહ્ય અને આંતરમાં કાંઇ પણ ભેદ નથી. એ બન્ને માત્ર કાલ્પનિક વિભાગો છે. એવા વિભાગોનું અસ્તિત્વ ન હતું અને રહેશે પણ નહિ. બહિર્વાદી

અને અન્તર્વાદી મનુષ્યો જ્યારે પોતપોતાના જ્ઞાનની છેલ્લી ભૂમિકા ઉપર સ્થિત થશે ત્યારે બન્નેને એકજ નિર્ણયપર આવવું પડશે. જેમ કે બહિર્વિજ્ઞાનવાદીને પોતાના જ્ઞાનની છેલ્લી ભૂમિકાપર પહોંચતાં દાર્શનિક થવું પડે છે તેજ પ્રમાણે દાર્શનિક પણ સમજી શકશે કે: મન અને પ્રકૃતિમાં જે ભેદ દર્શાવે છે તે વાસ્તવિક જોતાં માત્ર કલ્પનાજ છે. એ ભેદભાવ તેના મનમાંથી એક દિવસ અચાનક ગુંમ થઇ જશે, એમાં સંદેહ શો?

જે એક તત્ત્વમાંથી આ સર્વ જગત્ ઉત્પન્ન થયું છે, જે એક તત્ત્વ અનેક રૂપમાં પ્રકટ થઇ રહ્યું છે. તેજ એક પદાર્થ–તત્ત્વ-વસ્તુનો નિર્ણય કરવો એજ સમસ્તવિજ્ઞાન શાસ્ત્રીઓનો મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય છે. રાજયોગી પ્રથમ અન્તર્જગતનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી તેના દ્વારા બાહ્ય અને અન્તર એમ ઉભય જગતને વશીભૂત કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે. પ્રાચીન કાલથીજ મનુષ્યો એને માટે યત્ન કરતા આવ્યા છે. ભારતવર્ષમાં એનો વિશેષ યત્ન થયો છે અને અન્ય જાતિઓમાં પણ એ વિષય સંબંધી થોડો ઘણો યત્ન કરવામાં આવ્યો છે. પ્રાશ્ચાત્ય દેશોમાં એને રહસ્ય અથવા ગુપ્તવિદ્યા સમજવામાં આવતી અને કોઇ એનો અભ્યાસ કરતું તેના પર જાદુગર અથવા ઐન્દ્રજાલિકનું કલંક ચઢાવવામાં આવતું એટલુંજ નહિ પણ તેને મારી નાંખવામાં આવતો! હિન્દુસ્થાનમાં, અનેક કારણોને લીધે એ વિદ્યા એવા મનુષ્યોને હસ્તસાધ્ય થઇ કે જેમણે એના ૧૦૦ માંથી ૯૦ અંશો નષ્ટ કરી નાંખ્યા અને જે થોડાં ઘણાં મનુષ્યો જાણતાં હતાં તેમણે એ વિષય અતિ ગુપ્તજ રાખ્યો. યોગવિદ્યામાં જે કાંઇ ગુપ્ત અથવા અદ્દ્ભુત કહેવામાં આવે છે તે તદ્દન ત્યાગ કરવા યોગ્ય છે. જે ક્રિયાવડે અલૌકિક શક્તિ પ્રાપ્ત થતી હોય તેનું અનુકરણ કરવું જોઇએ. આડમ્બરથી

દૂર રહેવું. અન્ધ પરંપરા અને અન્ધ વિશ્વાસથી મનુષ્યો દુર્બલ ચિત્તનાં બની જાય છે તેથી તેનો એકદમ ત્યાગ કરવો જોઇએ. સિદ્ધિયો અને ચમત્કારો જાણવાની ઇચ્છા માનવ–મસ્તિષ્કને દુર્બળ બનાવી દે છે. એવા સર્વ પાખંડીને લીધેજ યોગશાસ્ત્ર એકદમ નષ્ટ થઇ ગયું છે. પરન્તુ વાસ્તવિક કહીએ તો યોગ એ એક મહા વિજ્ઞાન છે. ભારતવર્ષમાં હજારો વર્ષ પૂર્વે એ શાસ્ત્રનો આવિષ્કાર થયો હતો અને તે સમયથીજ વૈજ્ઞાનિક પ્રણાલી–અનુસાર એનો પ્રચાર થતો આવ્યો છે. આશ્ચર્યની વાત તો એજ છે કે: યોગશાસ્ત્રનો વ્યાખ્યાન-કર્ત્તા જેટલો આધુનિક હોય છે તેટલો તેમનો ભ્રમ પણ અધિક પ્રમાણમાં હોય છે. અર્થાત્ આજકાલના ભ્રમિત ચિત્તના શબ્દ–પણ્ડિતો તેની વ્યાખ્યા કરવા મંડી પડયા છે! જેને એ વિદ્યા સાધ્ય નથી, જેને એ વિદ્યાનો જરા પણ અનુભવ નથી તે આડંબરધારી, મહાન યોગી બની બેઠા છે અને તેમણે યોગ વિદ્યા પર ટીકાઓ લખી છે! વળી જે મનુષ્યોએ એ વિદ્યાકળા સુસાધ્ય કરી છે તેમણે તેની સમસ્ત શક્તિ પોતાને આધિન રાખવા માટે તેને ગુપ્ત રાખી આશ્ચર્યકારક બનાવી દીધી છે! અનેક યુક્તિરૂપે પૂર્ણ પ્રકાશમાં તેને આવવા દીધી નથી. મ્હેં પ્રથમજ જણાવ્યું છે કે: હું જેનો પ્રચાર કરૂં છું તેમાં કંઇ પણ ગુપ્ત નથી. હું જે જાણું છું–જે મ્હેં સાધ્ય કર્યું છે તેજ સર્વ તમને નિવેદન કરૂં છું. આ વિષય જ્યાં સુધી યુક્તિદ્વારા સમજાવી શકાય એમ છે, ત્યાં સુધી હું તમને સમજાવવાનો યત્ન કરીશ. પણ મ્હને જે વિષયનું સંપૂર્ણ જ્ઞાન નહિં હોય તે માટે હું કહીશ કે: શાસ્ત્રમાં આ પ્રમાણે લખ્યું છે. અન્ધવિશ્વાસ રાખવો એ અન્યાય અને મૂર્ખતા છે. પોતાની વિચારશક્તિ અને યુક્તિદ્વારા જાણવું જોઇએ કે: શાસ્ત્રમાં જે કાંઇ લખ્યું છે તે સત્ય છે કે નહિં?

જડ–વિજ્ઞાનનું શિક્ષણ જે પ્રમાણે આપવામાં આવે છે તે પ્રમાણે જ ધર્મ–વિજ્ઞાનનું શિક્ષણ પણ અપાવું જોઇએ. એમાં ગુપ્ત રાખવા જેવું કાંઇ પણ નથી. એ વિદ્યા સાધ્ય કરતાં કોઇ પ્રકારની વિપત્તિ આવવાનો ભય નથી. એમાં જે કાંઇ સત્ય છે તે સર્વનો પ્રચાર ખુલ્લી રીતે, સર્વના સમક્ષ કરવો જોઇએ. યોગ સંબંધી જ્ઞાન ગુપ્ત રાખવાથી જ અનેક વિપતિયો અને ભ્રાન્તિયો ઉત્પન્ન થઇ છે.

હવે સાંખ્ય દર્શન ઉપર કંઇક કહેવાની ઇચ્છા છે. કારણ કે સાંખ્યદર્શન ઉપર જ રાજયોગ વિદ્યાનો મૂળ પાયો છે. સાંખ્ય દર્શનના અભિપ્રાય પ્રમાણે કોઇ પણ વિષયનું જ્ઞાન આ ક્રમ પ્રમાણે થાય છે. પ્રથમતઃ વિષયની સાથે ચક્ષુ આદિ બાહ્ય યંત્રોનો સંયોગ થાય છે. એના દ્વારા ઇન્દ્રિયો (Brain centres) પર અસર થાય છે પછી ઇન્દ્રિયોની મન ઉપર અને તે પછી નિશ્ચયાત્મિક બુદ્ધિ ઉત્પન્ન થાય છે, પછી પુરૂષ અથવા આત્મા તેને ગ્રહણ કરે છે. એ પ્રમાણે સમસ્ત વિષયોનું જ્ઞાન થાય છે. પુરૂષ (આત્મા) સિવાય સર્વ જડ છે. મન, ચક્ષુ આદિ બાહ્ય યન્ત્રો કરતાં અતિ સૂક્ષ્મ પદાર્થોદ્વારા નિર્માણ થયાં છે. મન જે વસ્તુઓનું બંધાયું છે તે ક્રમશઃ સ્થુલ થવાથી તન્માત્રાની ઉત્પતિ થાય છે. એજ સાંખ્યદર્શનનું મનો વિજ્ઞાન છે, એટલે બુદ્ધિ અને સ્થુલ ભૂતોની વચ્ચે કેવળ માત્રાનો જ ભેદ છે. એક માત્ર પુરૂષ (આત્મા) જ ચેતન છે. આત્માની પાસે મન એ એક પ્રકારનું ખાસ યન્ત્ર છે, એના દ્વારા આત્મા બાહ્ય વિષયો ગ્રહણ કરે છે. મન એ પરિવર્તનશીલ છે, તે સર્વદા આમતેમ વિચરતું હોય છે. કોઇ વખત તે સર્વ ઇન્દ્રિયો સાથે સંલગ્ન હોય છે અને કોઇ વખત માત્ર એક ઇન્દ્રિયમાં સ્થિત હોય છે, અને કોઇવખત કોઇ પણ ઇન્દ્રિયમાં ચોંટેલું રહેતુંજ નથી. દ્રષ્ટાન્ત તરીકે સાંભળો કે કોઇએક મનુષ્ય એક ઘડીઆળનો ખડખડાટ એક ચિતે સાંભળી રહ્યો છે.

એવી સ્થિતિમાં તેનાં નેત્રેા ઉઘાડાં રહ્યાં હેાય તેા પણ તે જોઇ શકતેા નથી. એ ઉપરથી જાણી શકાશે કેઃ મન કાન સાથે સંલગ્ન હતું. આંખેા સાથે તેનેા સંબંધ નહતેા. મનમાં આંતર દર્શન કરવાની શક્તિ છે. એ શક્તિના બળવડે જ મનુષ્ય અતિ ગંભીર વિભાગમાં દૃષ્ટિપાત કરી શકે છે. એવી અંતઃ દૃષ્ટિ પ્રાપ્ત કરવી એજ યેાગીનેા ઉદ્દેસ્ય છે. કારણ કે એના દ્વારાજ મનના આંતર કાર્યો અને ક્રિયાઓનું જ્ઞાન થાય છે. એમાં વિશ્વાસ રાખવા જેવું કાંઇ જ નથી. આધુનિક શરીરતત્ત્વવિદ્ પણ્ડિતેા કહે છે કેઃ વાસ્તવિક કહીએ તેા આંખેા જોઇ શકતી નથી. સમસ્ત ઇન્દ્રિયેાની ક્રિયાઓનું કારણ મસ્તિષ્કના સ્નાયુ કેન્દ્રમાં સ્થિત છે. તેઓ કહે છે કેઃ મસ્તિષ્ક જે પદાર્થો વડે રચાયું છે તેજ પદાર્થો વડે સ્નાયુ કેન્દ્રની રચના થઇ છે. સાંખ્ય દર્શનમાં પણ એમજ કહ્યું છે પરન્તુ થેાડેા ભેદ એટલેાજ છે કેઃ એકનેા વિષય ભૈાતિક છે અને બીજુ આધ્યાત્મિક છે. એટલેા મત ભેદ છતાં પણ ઉભયનેા વિષય એકજ છે. આપણે તેા એનાથી પણ અતીત રાજ્યનું અન્વેષણ કરવું છે.

શરીરમાં-મનમાં-શું થાય છે અને શું થતું નથી એ જાણવા માટે જ યેાગી અનુકૂળ અવસ્થાને પ્રાપ્ત કરવાની ઇચ્છા રાખે છે. માનસિક ક્રિયાઓનેા માનસ પ્રત્યક્ષ થવેા જોઇએ. આપણે જાણવું જોઇએ કેઃ કેાઇ પણ વિષય ઇન્દ્રિય ગેાચર થવાથી જે જ્ઞાનની ઉત્પત્તિ થાય છે. તે કયે પ્રકારે થાય છે, મન કયે પ્રકારે તે ગ્રહણ કરે છે, કયે પ્રકારે તે નિશ્ચયાત્મિકા બુદ્ધિમાં પ્રવેશ કરે છે અને કયે પ્રકારે તે પુરૂષ (આત્મા) સુધી પહેાંચી જાય છે. પ્રત્યેક વિજ્ઞાન વિષયક જ્ઞાન પ્રાપ્ત થવા માટે એક પ્રણાલિકા નિર્માણ કરવામાં આવે છે, અને પ્રત્યેક વ્યક્તિએ, એ વિજ્ઞાન વિષયક શિક્ષણ પ્રાપ્ત

કરવા માટે પ્રથમ પોતે તૈયાર થવું જોઇએ. એ સિવાય બીજો કોઇ માર્ગ જ નથી. રાજયોગ-વિદ્યા અને તત્સમ્બન્ધી ગંભીર અને સૂક્ષ્મ વિષયોને જાણવાનો પણ એજ નિયમ છે.

આહાર સંબંધી કેટલાક નિયમોની આવશ્યકતા છે. જે વડે મન અતિશય પવિત્ર રહે તેવા અન્નનો આહાર કરવો જોઇએ. જો કોઇ પશુ શાળામાં ગમન કરીએ તો સ્પષ્ટ સમજવામાં આવે કે આહાર સાથે જીવનો કેવો સંબંધ છે. પશુઓના આહાર જેવોજ તેમનો સ્વભાવ હોય છે. માટેજ યોગાભ્યાસી પુરૂષે યોગશાસ્ત્રકથિત સાત્વિક-પૌષ્ટિક આહારની વ્યવસ્થા કરવી જોઇએ.

હાથી એ મ્હોટું પ્રાણી છે. તેની પ્રકૃતિ શાન્ત છે. વળી સિંહ કે વાઘના પિંજરા તરફ ગમન કરશો તો જણાશે કે તે ચંચળ સ્વભાવનો, રક્ત માંસનો લોલુપ, આમતેમ દોડા દોડી કરી રહ્યો હોય છે. એ ઉપરથી જ જોઇ શકાશે કે આહારના ભેદથી કેવું ભયાનક પરિવર્તન થયું છે. આપણા શરીરમાં જેટલી શક્તિ ક્રિયા કરી રહે છે, તે સર્વે આહારમાંથી જ ઉત્પન્ન થાય છે, એ આપણે નિત્ય જોતા આવીએ છીએ. જો તમે ઉપવાસ કરવાનો આરંભ કરશો તો તમારૂં શરીર દુર્બળ પડતું જશે. શરીરની શક્તિયો ઓછી થવા માંડશે, અને કેટલાક દિવસ પછી માનસિક શક્તિ પણ મંદ પડશે. પ્રથમ સ્મૃતિ શક્તિનો લોપ થશે. તે પછી એક સમય એવો આવશે કે જે સમયે તમે વિચાર કરવા પણ શક્તિમાન થશો નહિ. તેથી જ યોગવિદ્યા સાધનની પ્રથમ અવસ્થામાં ભોજન સંબંધી વિશેષ લક્ષ્ય રાખવું જોઇએ. સાધનમાં અગ્રસર થયા પછી એ સંબંધી વિશેષ સાવચેતી રાખવાની આવશ્યકતા રહેશે નહિ. જ્યાં સુધી વૃક્ષ ન્હાનું હોય છે ત્યાં સુધી તેની આસપાસ કાંટાની કે તારની વાડ

ભરી લેવી પડે છે. તેમ ન કરવામાં આવે તો કોઇ પશુઓ તે વૃક્ષને ખાઇ જાય. પરન્તુ તે વૃક્ષ મ્હોટું થયા પછી તેની આસપાસ વાડની આવશ્યકતા રહેતી નથી. વૃક્ષ મ્હોટું થયા પછી તે સર્વ અત્યાચાર સહન કરવા શક્તિમાન હોય છે.

યોગી વ્યક્તિએ અધિક વિલાસ અને કઠોરતા એ બન્નેનો ત્યાગ કરવો જોઇએ. તેમણે ઉપવાસ કરવો અથવા શરીરને બીજે કોઇ પ્રકારે કલેશ આપવો ઉચિત નથી. ગીતાજીમાં કહ્યું છે કે; જે મનુષ્ય પોતાને અનર્થક કલેશ આપે છે તે કદી પણ યોગી થઇ શકે નહિઃ-

नात्यश्नतस्तु योगोऽस्ति न चैकान्तमनश्नतः ।
न चातिस्वप्नशीलस्य जाग्रती नेव चार्ज्जुन ॥
युक्ताहार विहारस्य युक्त चेष्टस्य कर्मसु ।
युक्त स्वप्नविबोधस्य योगो भवति दुःखहा ॥
गीता. ६-१६-१७.

ઉપવાસશીલ, અધિક જાગરણ શીલ, અધિક નિદ્રા લેનાર, અતિશય કર્મશીલ, અથવા તદ્દન નિષ્કર્મ (નિરૂદ્યોગી), એમાંનો કોઇ પણ મનુષ્ય યોગી થઇ શકે નહિ.

द्वितीय अध्याय.

साधनको प्रारम्भ.

રાજયોગનાં આઠ અંગ છે. ૧-યમ અર્થાત્ અહિંસા. સત્ય, અસ્તેય (અચૌર્ય), બ્રહ્મચર્ય, અપરિગ્રહ. ૨-નિયમ અર્થાત્ શૌચ સન્તોષ, તપ, સ્વાધ્યાય (અધ્યાત્મ શાસ્ત્રનું

અધ્યયન.) અને ઇશ્વર પ્રણિધાન. (ઇશ્વરને આત્મસમર્પણ કરવું.) ૩–આસન. ૪–પ્રાણાયામ. ૫–પ્રત્યાહાર. (મનને અંતર્મુખી કરવું.) ૬–ધારણા. (એકાગ્રતા.) ૭–ધ્યાન. ૮–સમાધિ. (જ્ઞાનાતીત અવસ્થા.) આ સર્વમાંથી યમ અને નિયમ એ ચારિત્ર્યગઠનનાં સાધન છે. એના સિવાય કોઇ પણ પ્રકારે યોગસાધન થઇ શકે નહિં. યમ અને નિયમનું દઢતાપૂર્વક પાલન કરવાથી યોગીને તેનું ફળ પ્રાપ્ત થતું રહેશે. યોગીએ કાયા, મનોવાક્ય દ્વારા કોઇની કોઇપણ પ્રકારે હિંસા કરવી નહિં. માત્ર મનુષ્યો પ્રત્યે અહિંસાભાવ દર્શાવવો. એટલુંજ નહિ પણ કોઈ પ્રાણી જીવજંતુ પ્રત્યે સુદ્ધાં અહિંસાભાવ દર્શાવવો દયાભાવમાત્ર જગતનાં મનુષ્યો પ્રત્યે દર્શાવવો એટલુંજ નહિં પણ સમસ્ત પ્રાણી માત્ર પ્રત્યે દર્શાવવો જોઇએ. મન, વાણી અથવા કર્મદ્વારા, કોઇપણ સમયે કોઇપણ દેશમાં અસત્ય વ્યવહાર ન કરવો એજ સત્યનું લક્ષણ છે. જે વિષય જેવો જાણવામાં આવે તેજ પ્રમાણે યથાસ્થિત અન્યને નિવેદન કરવો અને તે પ્રમાણેજ વર્તણુક રાખવી વળી અન્યજનો સંપૂર્ણ સત્યનું પાલન કરે એજ ઇષ્ટજનક છે. ભય, લોભ, દણ્ડ, નિન્દા, અપયશ, શત્રુતા આદિની પરવાહ કર્યા સિવાય સર્વદા સત્યનું પાલન કરવું એજ સત્યનિષ્ઠા કહેવાય. જે મનુષ્ય આ પ્રમાણે સત્યપ્રતિજ્ઞા કરશે તેજ "રાજયોગ" વિદ્યાનો અધિકારી થશે.

અન્ય મનુષ્યની કોઇ પણ વસ્તુ, અધિકાર, કીર્તિ, પદ વગેરે કપટદ્વારા પ્રાપ્ત ન કરવું એનું નામ અસ્તેય. અસ્તેય–આચરણથી લોભનો નાશ થાય છે. સંસારમાં એવાં અનેક મનુષ્યો જોવામાં આવે છે કે: તેમને લાગ મળતો નહિં હોવાથી અન્ય મનુષ્યનો અધિકાર અથવા કોઇ વસ્તુ છીનવી લેતા નથી. જો રાજાને સમાજ અથવા

નરકનો ભય ન હોય તો તેઓ અધમાધમ ચોર, લુટારા જેવા થઇ જાય. ચોરી કરવાનો સમય પ્રાપ્ત થાય-પારકી વસ્તુ મળવાનો સંપૂર્ણ સંભવ હોય તેમ છતાં પણ સાધકે તેનાથી દૂર રહેવું જોઇએ.

સર્વ પ્રકારના કામની ઇચ્છાનો ત્યાગ કરવો એનું નામ બ્રહ્મચર્ય છે. કામ અથવા વિષયભોગનું સ્મરણ, કામયુક્ત હાસ્ય, પરસ્ત્રી પ્રત્યે નીચ ભાવથી જોવું ઇત્યાદિ વિષયો બ્રહ્મચર્યનો નાશ કરે એમ છે. શરીરને પુષ્ટ રાખવું, અને ઉચિત ખાનપાનનો વ્યવહાર કરવો એ પણ બ્રહ્મચર્યજ કહેવાય.

ધન અથવા સમ્પતિનો એકદમ ત્યાગ કરવો અર્થાત્ કોઇના આપવા છતાં તેમાંથી કાંઇપણ ગ્રહણ ન કરવું એનું નામ અપરિગ્રહ છે.

માટી, જલ વગેરે દ્વારા શરીરના બાહ્યાંગને અને સત્ય, પરોપકાર, દીનતા આદિવડે મનને પવિત્ર રાખવું એનું નામ શૌચ છે.

ભોગવિલાસના પદાર્થો પ્રત્યે આસક્તિ ન થવી એનું નામ સંતોષ છે. સંતોષ સિવાય ચિત્તની ચંચળતા અને રાગદ્વેષનો અભાવ નથી થતો.

સરદી, ગરમી, ભૂખ, તૃષા, નિન્દા અને સ્તુતિ સહન કરવાનો અભ્યાસ કરવો એનું નામ તપસ્યા છે.

ઇશ્વર, ધર્મ મોક્ષ, પરોપકાર, જિતેન્દ્રિયતા, આદિ વિષયોનું નિરૂપણ કરે એવા સતગ્રન્થોનો અભ્યાસ કરવો એનું નામ સ્વાધ્યાય છે.

સર્વ શ્રેષ્ઠ કાર્યો ઇશ્વરને અર્પણ કરી દેવાં, અને સર્વદા ઇશ્વરની આરાધના કરતા રહેવું એનું નામ ઇશ્વર-પ્રણિધાન છે.

યમ અને નિયમ સાધ્ય કર્યા પછી આસન સિદ્ધ થવું જોઇએ. આસનનો અભ્યાસ કરવાનો ઉદ્દેસ્ય શો? જ્યાં સુધી ઉચ્ચ અવસ્થા પ્રાપ્ત ન થાય ત્યાં સુધી નિયમિત્તરૂપે એનું સાધન કરવું જોઇએ.

એ સાધનમાં શારીરિક અને માનસિક, ઉભય પ્રકારની ક્રિયાઓની આવશ્યકતા છે. દીર્ઘકાલપર્યંત શાંતિથી બેસી શકાય એવા એક આસનનો અભ્યાસ કરવો જોઇએ. જે મનુષ્યને જે પ્રકારના આસનથી ધ્યાન કરવામાં સરલતા થાય તેવું આસન તેણે સિદ્ધ કરવું જોઇએ. એક મનુષ્ય એક પ્રકારના આસનથી બેસી ધ્યાન કરી શકે છે પણ બીજા મનુષ્યને તે આસન કઠિન જણાય છે. યોગ સાધનાને સમયે શરીરમાં થતાં નાના પ્રકારનાં કાર્યોનું નિરીક્ષણ કરવું પડે છે. સ્નાયુમાં રાતદિવસ જે શક્તિયો કાર્ય કરી રહી હોય છે તેની ગતિને અન્ય દિશામાં વહન કરાવવી પડે છે, ત્યારેજ શરીરમાં નવીન પ્રકારની શક્તિ અથવા વાયુ–તરંગોનો આરંભ થાય છે, અને સમસ્ત શરીરની રચના જાણે ફરીથી થવા માંડે છે. આ કાર્ય અધિકતર મેરૂદણ્ડમાં (બરડાની કરોડ)માં થાય છે, તેથી તે ટટાર–સીધો રાખવો જોઇએ. અર્થાત્ ટટાર–સીધું બેસવું જોઈએ. છાતી, ગરદન, અને મસ્તકને સીધું રાખવું જોઇએ. શરીરનો સમસ્તભાર મસ્તક નીચેના ધડ ઉપરજ પડવા દેવો જોઇએ. છાતીને નીચી નમાવી બેસવાથી કોઇ પણ પ્રકારનાં ઉચ્ચતત્વોનું ચિન્તન કદાપિ થઇ શકશે નહિ. (અર્થાત્ ખુંધા વળીને કદી પણ બેસવું નહિં. રાજયયોગનો એ વિભાગ હઠયોગ સાથે અનેક અંશે મળતો છે. હઠયોગનો ઉદ્દેશ્ય કેવળ સ્થુળ શરીરને બળવાન નિરોગી રાખવાનો છે. હઠયોગ બહુ કઠિન યોગ છે. એનું શિક્ષણ એક દિવસમાં પ્રાપ્ત થઇ શકે એમ નથી. એનાથી આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ વિશેષરૂપે થતી નથી. એમાંની ક્રિયાઓ ઘણીખરી ડેલસોર્ટ અને અન્ય વ્યાયામાચાર્યોના ગ્રન્થોમાંથી પ્રાપ્ત થાય છે. તેમણે પણ ભિન્નભિન્ન આસનો સિદ્ધ કરવાનો ઉપદેશ દીધો છે. શરીરનો એવો કોઇપણ વિભાગ નથી કે જે હઠ-

યોગને વશ ન હોય. હૃદય એ યોગીની ઇચ્છા પ્રમાણેજ ગતિમાન થાય છે. અને શરીરના સર્વ અંશોને તે પોતાની ઇચ્છાનુસારજ ગતિમાન કરી શકે છે.

મનુષ્યને દીર્ઘજીવન બક્ષવું એજ હઠયોગના ઉદ્દેશ્ય છે. વળી શરીર સમ્પૂર્ણ રૂપે સ્વસ્થ રહે અને તેમાં કોઇ વ્યાધિ ન થાય એને માટે તે વિવિધ ક્રિયા કરતો રહે છે. હઠયોગી દીર્ઘજીવન ધારણ કરે છે. ૧૦૦ વર્ષ પર્યંત જીવવું એ તો એને માટે તદ્દન સાધારણ વિષય છે. ૧૫૦ વર્ષ થઇ જવા છતાં પણ તે બળવાન અને તેજસ્વી રહી શકે છે. તેના શરીરનો કોઇ પણ અવયવ વિકૃત કે વ્યાધિગ્રસ્ત થતો નથી, પરન્તુ તેનું ફળ એટલુંજ છે. વડનું વૃક્ષ ૫૦૦૦ વર્ષ પર્યંત જીવિત રહેવા છતાં પણ તે વડનુંજ વૃક્ષ કહેવાય છે.

હઠયોગીઓના કેટલાક ઉપદેશ બહુ ઉપકારક હોય છે. મસ્તક પીડા થતી હોય તો પ્રાતઃ કાલમાં શય્યામાંથી ઉઠતાંજ નાસિકાદ્વારા જળપાન કરવું. તેથી સમસ્ત દિવસ મસ્તક શીતલ રહેશે. મનુષ્યને કદી પણ સરદી થશે નહિ. નાસિકાદ્વારા જળપાન કરવું એ કાંઇ કઠિન નથી. એ તો ઘણી સહેલાઇથી થઇ શકે એમ છે. નાસિકા જળમાં ડુબાવી જળ આકર્ષણ કરવું. ધીમે ધીમે જળ પોતાની મેળે મસ્તકમાં થઇને ગળામાં ઉતરશે.

આસન સિદ્ધ થયા પછી કેટલાક સમ્પ્રદાયના અભિપ્રાય પ્રમાણે નાડી શુદ્ધિ કરવી જોઇએ. એ વિષય રાજયોગમાં નથી એમ કહી ઘણાં મનુષ્યો તેની અવગણના કરે છે. પરન્તુ શંકરાચાર્ય ભગવાન જેવા ભાષ્યકારે એનું વિધાન વર્ણવ્યું છે ત્યારે અમારે પણ એનો ઉલ્લેખ કરવો ઉચિત જણાય છે. શ્વેતાશ્વર ઉપનિષત્ + ના ભાષ્યમાંથી

+ શ્વેતાશ્વેર ઉપનિષદ્—શાંકરભાષ્ય.

હું તેમનેા અભિપ્રાય કહી સંભળાવું છું. "પ્રાણાયામદ્વારા જે મનના મેલ ધેાવાઇ ગયા છે તેજ નિર્મળ મન બ્રહ્મમાં સ્થિર થઇ શકે છે. એ માટેજ શાસ્ત્રમાં પ્રાણાયામનેા વિષય કથવામાં આવ્યેા છે. પ્રથમ નાડિ શુદ્ધિ કરવી જોઇએ. તેાજ પ્રાણાયામ કરવાની શક્તિ જન્મે છે. અંગુઠાદ્વારા જમણું નસકેારૂં દબાવી ડાબા નસ્કેારાદ્વારા યથાશક્તિ વાયુ ખેંચવેા જોઇએ. ત્યાર પછી ક્ષણનેા પણ વિશ્રામ કર્યા વગર ડાબુ નસ્કેારૂં બંધ કરી જમણા નસ્કેારા વાટે વાયુ રેચક કરવેા જોઇએ. પુનઃ જમણા નસ્કેારાદ્વારા વાયુ આકર્ષણ કરી યથા શક્તિ ડાબા નસ્કેારાદ્વારા રેચન કરવેા. રાત્રિ દિવસમાં ચાર વખત એટલે પ્રાતઃકાલ, મધ્યાહ્ન, સાયંકાળ, અને રાત્રિ, એ ચાર સમયે પૂર્વોક્ત ક્રિયા ત્રણ વખત અથવા પાંચ વખત કર્યાથી એક પખવાડીયું અથવા એક મહિનામાં નાડી શુદ્ધિ થશે. ત્યાર પછી પ્રાણાયામના અધિકારી થવાશે."

સર્વદા અભ્યાસની આવશ્યકતા છે. તમે નિત્ય અનેક ક્ષણપર્યંત બેસી મ્હારૂં કથન સાંભળ્યા કરેા અને અભ્યાસ કરેા નહિ તેા તમારી કિંચિત્ અંશે પણ ઉન્નતિ થશે નહિ. સર્વ વિષયેા સાધન ઉપર આધાર રાખે છે. પ્રત્યક્ષ–અનુભૂતિ થયા શિવાય એ સર્વ તત્વમાંથી કાંઇ પણ સમજવામાં આવશે નહિ. મનુષ્યે જાતે અનુભવ કરવેા જોઇએ. માત્ર વ્યાખ્યા અને અભિપ્રાય સાંભળ્યાથી શું વળશે? યેાગ સાધન કરવામાં અનેક વિઘ્નેા આવવાનેા ભય હેાય છે, પ્રથમ—વ્યાધિગ્રસ્ત દેહ. શરીર નિરેાગી ન હેાય તેા સાધનમાં વિઘ્ન નડશે. એ માટેજ શરીરને નિરેાગી રાખવું જોઇએ. કયા પ્રકારના ખાનપાન કરીને કયે પ્રકારે જીવન વ્યતીત કરવું એ સંબંધી વિશેષ લક્ષ્ય રાખવું જોઇએ. માત્ર મનમાંજ ભાવના રાખવી કે "શરીર બળવાન થાય"

એને ખ્રીસ્તી સાયન્સ કહે છે.* શરીરને માટે એથી વિશેષ કાંઇ કરવાની આવશ્યકતા નથી. એટલું સ્મરણમાં રાખવું કે— નિરોગી—બળવાન શરીર વડેજ મુક્તિ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. માત્ર નિરોગીપણુંજ જો આપણું લક્ષ્ય હોત તો આપણે પશુ જેવાજ કહેવાત. કારણ કે પશુઓ ઘણુંખરૂં માંદા પડતાં નથી.

યોગસાધનમાં બીજું વિઘ્ન સંદેહ છે. આપણે જે વિષયો સ્વચક્ષુએ જોઇ શકતા નથી તેની સત્યતા માટે સંદેહ ઉત્પન્ન થાય છે. ગમે તેટલો યત્ન કરીએ તો પણ બીજાના કથન ઉપર વિશ્વાસ રાખવો અશક્ય હોય છે. તેથીજ યોગશાસ્ત્ર કથિત વિષયોની સત્યતા સંબંધી સંદેહ ઉત્પન્ન થાય છે. એવો સંદેહ ભલભલા વિચક્ષણ—વિદ્વાનોમાં પણ જોવામાં આવે છે, પરન્તુ સાધન કરવાનું શરૂ કર્યા પછી થોડા દિવસમાંજ કેટલાક અદ્ભુત બનાવો જોવામાં આવશે ત્યારેજ સાધન સંબંધી તમારો ઉત્સાહ વૃદ્ધિ પામશે. "યોગશાસ્ત્રની સત્યતા સંબંધી જો એકાદ ક્ષુદ્ર પ્રમાણ પ્રાપ્ત થાય છે તો પછી સમુદાય યોગશાસ્ત્ર ઉપર શ્રદ્ધા ઉપજે છે." કેટલાક દિવસ સાધન કરતાંજ જોવામાં આવશે કે તમે અન્યના મનોભાવ સમજી શકોછો, તે તમારા સમક્ષ જાણે છબીની પેઠે સ્પષ્ટ જણાશે. કદાચ કોઇ દૂરને સ્થળે કોઇ વાર્તાલાપ થતો હશે, તે મન એકાગ્ર કરી સાંભળવાનો યત્ન કરતાંજ સાંભળવામાં આવશે, જો કે શરૂવાતમાં એ સર્વ અદ્ભુત ચમત્કારોનો અનુભવ ઘણાં થોડાં મનુષ્યોને થશે. પરન્તુ તેટલાથીજ તમારૂં બળ,

*Christian science એક પ્રકારની ખાસ માન્યતા. મિસીસ એડીડ નામક એક અમેરિકન સ્ત્રીએ તેનો શોધ કર્યો છે. તે કહે છે કે: જડ જેવો કોઇ પદાર્થંજ નથી. એ માત્ર આપણા મનની ધારણાજ છે. શ્રદ્ધા રાખવી કે, મ્હને કોઇ વ્યાધિ થયોજ નથી. વારંવાર એવીજ ભાવના કરવાથી શરીરનાં પ્રત્યેક અણુ નિરોગી થઇ જશે.

શ્રદ્ધા અને આશા વૃદ્ધિ પામશે. ધારો કે તમે નાસિકાગ્રે ચિત્તનો સંયમ કરશો તો થોડા દિવસમાંજ તમને દિવ્ય સુગંધનો અનુભવ થશે. તેમ થવાથી તમે સમજી શકશો કે આપણું મન અમુક વસ્તુના સંસ્પર્શમાં આવ્યા સિવાયજ તે વસ્તુનો અનુભવ કરી શકે છે. પરન્તુ આપણે સર્વદા લક્ષ્યમાં રાખવું જોઇએ કે: એવી સર્વ સિદ્ધિયોનું કાંઇ મૂલ્ય નથી. તે આપણા મુખ્ય સાધનમાં કાંઇક સહાયતા કરે છે એટલુંજ. આપણે એ પણ લક્ષમાં રાખવું જોઇએ કે: એ સર્વ સાધનોનું એક લક્ષ્ય "આત્માની મુક્તિ" છે. પ્રકૃતિને (પંચમહાભૂતને) સંપૂર્ણરૂપે આપણા વશમાં રાખવી એજ આપણું લક્ષ્ય છે. એ સિવાય બીજું કોઇ લક્ષ્ય નથી. સામાન્ય સિદ્ધિયો પ્રાપ્ત થતાંજ સંતોષ ધારણ કરવો એ ઇષ્ટ નથી. આપણે તો પ્રકૃતિ ઉપર જય મેળવવાનો છે. પ્રકૃતિએ આપણા ઉપર જય મેળવવાનો નથી. (આપણે તેમ થવા દઇશું નહિ.) શરીર અથવા મન, એ બેમાંથી કોઇ પણ આપણા ઉપર વિજય મેળવે એમ થવા દેવું નહિ, વળી આપણે એ પણ વિસરવું ન જોઇએ કે "શરીર મ્હારૂં છે." "હું શરીરનો નથી."

એક દેવતા અને એક અસુર બન્ને જિજ્ઞાસુ થઇને એક મહાપુરૂષની પાસે ગયા. બન્નેએ મહાત્માની સમક્ષ નિવાસ કરી અનેક દિવસ પર્યંત ઉપદેશ પ્રાપ્ત કર્યો. કેટલાક દિવસ પછી મહાપુરૂષે તેમને કહ્યું કે: જેનો તમે શોધ કરોછો તે "તમેજ" છો. તેમણે વિચાર્યું કે: "દેહ એજ આત્મા." ત્યાર પછી તે બન્ને "જે મળવાનું હતું તે મળ્યું છે." એમ માની સંતુષ્ટ ચિત્તે પોત પોતાના સ્થાને ચાલ્યા ગયા. તેમણે ઘેર જઇ પોત પોતાનાં સગાંને કહ્યું કે: "જે ઉપદેશ પ્રાપ્ત કરવાનો હતો તે સર્વ પ્રાપ્ત કરી આવ્યા છીએ. આવો. ભોજન, પાન કરી આનન્દમાં ઉન્મત્ત બનીએ. આપણેજ તે "આત્મા"

છીએ. એના સિવાય બીજો કોઇ પદાર્થ છેજ નહિ. પેલા અસુરનો સ્વભાવ અજ્ઞાનતાથી ઢંકાયલો હતો, તેથી એ વિષયમાં તેણે વિશેષ શોધ કર્યો નહિ! તે પોતાનેજ "ઇશ્વર" સમજી સંપુર્ણ સંતુષ્ટ થયો, તે "આત્મા" શબ્દનો અર્થ "દેહ" સમજ્યો. પરંતુ દેવતાનો સ્વભાવ બહુ પવિત્ર હતો. જો કે પ્રથમ તો તે પણ દેહનેજ આત્મા-બ્રહ્મ સમજવાના ભૂલાવામાં પડયા હતા અને તેનેજ સબળ, અને નિરોગી રાખવો, સુંદર વસ્ત્રાદિ ધારણ કરવા અને સર્વ પ્રકારના દૈહિક સુખ સંભોગ કરવો એજ કર્તવ્ય સમજવા લાગ્યા પરંતુ થોડા દિવસમાંજ તેની ખાત્રી થઇ કે: ગુરૂદેવના ઉપદેશનો અર્થ એવો નથી કે: "દેહ એજ આત્મા." દેહ કરતાં બીજી કોઇ એક શ્રેષ્ઠ વસ્તુ છે એવો વિચાર કરી તે ગુરૂ ગૃહે ગયા. તેણે ગુરૂદેવને પ્રશ્ન કર્યો "આપના વાકયનું તાત્પર્ય શું એજ છે કે: શરીર એજ આત્મા? એમ કેમ બની શકે? સર્વ શરીરનો ધ્વંશ થતો જોઇ શકાય છે. આત્માનો ધ્વંસ થતો નથી." આચાર્યે કહ્યું: "તું ત્હારી જાતેજ એ વિષયનો નિર્ણય કર. તુ તેજ છે." શિષ્યે વિચાર કર્યો કે "શરીરમાં પ્રાણ છે તેને ઉદ્દેશીનેજ ગુરૂએ પૂર્વોક્ત ઉપદેશ દીધો હશે." પરંતુ થોડીવાર વિચાર કરતાંજ તે સમજી શકયો કે: ભોજન કર્યાથી પ્રાણ સતેજ થાય છે, ઉપવાસ કર્યાથી પ્રાણ દુર્બળ થાય છે." તેણે પુનઃ ગુરૂદેવને પ્રશ્ન કર્યો. "ગુરૂદેવ! શું આપે પ્રાણને 'આત્મા' કહ્યો છે?" ગુરૂએ કહ્યું; "તુ પોતેજ તેનો નિર્ણય કર. તું તેજ છે." ખંતી સ્વભાવનો શિષ્ય પુનઃ વિચાર કરવા લાગ્યો; "મન એજ "આત્મા" હશે, પરંતુ થોડીવારમાંજ તે સમજી શકયો કે: મનોવૃત્તિ નાના પ્રકારની છે. મનમાં ક્વચિત્ સાધુવૃત્તિ અને કવચિત અસતવૃત્તિ ઉત્પન્ન થાય છે. મન એવું પરિવર્તન શીલ છે કે જેથી

તેને કદી પણ "આત્મા" કહી શકાય નહિં." તેણે પુન; ગુરૂદેવને પ્રશ્ન કર્યો કેઃ "મન એજ આત્મા હોય એવો મ્હને નિશ્ચય થતો નથી. શું આપે એવોજ ઉપદેશ કર્યો છે?" ગુરૂએ ઉત્તર દીધું: "ના પણ તું તેજ છે." એનો નિર્ણય તું ત્હારી મેળેજ કર." એ સાંભળી તે દેવતા પુનઃ વિચારવા લાગ્યા. એ સમયે તેમને જ્ઞાન ઉત્પન્ન થયું કે; "હું પોતેજ સમસ્ત મનોવૃત્તિથી અતીત, શરીરથી અતીત–સર્વ શક્તિમાન "આત્મા" છું. હુંજ એક નિત્ય છું. મ્હારો જન્મ નથી, મૃત્યુ નથી, મ્હને તરવાર છેદી શકતી નથી. અગ્નિ બાળી શકતો નથી. વાયુ શુષ્ક કરી શકતો નથી. જલ મ્હને ડુબાડી શકતું નથી. હું અનાદિ છું. જન્મ મૃત્યુ રહિત છું, હું અ-ચલ, અસ્પર્શ, સર્વજ્ઞ, સર્વ શક્તિમાન છું, હુંજ પુરૂષ છું. હુંજ આત્મા છું. "આત્મા" એટલે શરીર અથવા મન નથી. "આત્મા" તો એ સર્વથી અતીત છે." આ પ્રમાણે દેવતાને જ્ઞાન થયું. અને તે આનન્દથી તેને જે તૃપ્તિ થઇ તેનું વર્ણન થઇ શકે એમ નથી. બિચારા અસુરને સત્ય લાભ થયો નહિ. કારણ કે તેના દેહમાં અત્યન્ત આસક્તિ હતી. તેનામાં શારીરિક ભોગવિલાસની અનેક વાસ-નાઓ હતી. ભોગવાસનાથી આસક્ત બનેલું મન "આત્મા"નો શોધ કરી શકે નહિ.

આ જગત્માં અનેક મનુષ્યો આસુરી પ્રકૃતિનાં છે. વળી દેવતા બીલકુલ છેજ નહિ એમ પણ નથી. જો કોઇ એમ કહે કેઃ "ભાઇ! આવો! તમને એક એવી વિદ્યા શિખવું કે જેથી તમારૂં ઇન્દ્રિય સુખ અનન્ત ગણું વૃદ્ધિ પામશે." તો એ સાંભળી અનેક મનુષ્યો તેની પાસે દોડી જશે. પરન્તુ કોઇ કહેશે કે: "આવો, હું તમને જીવનનું અંતીમ લક્ષ્ય જે પરમાત્મા છે તે સંબંધી જ્ઞાન આપું."

તો કોઇ પણ મનુષ્ય તેનું કથન સાંભળશે નહિ. ભલભલા શ્રીમંતોને જોઇએ છે તો તેઓ પણ કેવળ ઇન્દ્રિય સુખ-વિલાસમાં રચ્યા પચ્યા રહે છે, અને ભોગને અંતે જ્યારે અનેક પ્રકારનાં દુઃખ દરિદ્ર ભોગવે છે ત્યારેજ તેમને ઇશ્વર યાદ આવે છે! ઉચ્ચ તત્વની ધારણા કરવાની શક્તિ ઘણાં ઓછાં માણસોમાં જોવામાં આવે છે. સત્ય પ્રાપ્તિને માટે ખંત રાખે એવા મનુષ્યો અતિ વિરલ જણાય છે! પરન્તુ સંસારમાં એવા પણ કેટલાક મહા પુરૂષો છે, કે જેઓ દ્રઢતા-પૂર્વક-નિશ્ચય પૂર્વક એવું માને છે કેઃ શરીર હજાર વર્ષ પર્યંત રહો કિંવા લક્ષ વર્ષ રહો, અંતે તો તેની એક જ ગતિ થવાની છે. જે સર્વ શક્તિયોના બળથી દેહ ટકી રહ્યો છે તે દૂર થતાં જ દેહ ટકશે નહિ, પછી કોઇ પણ મનુષ્ય એક ક્ષણને માટે પણ નાશ પામતા શરીરને અટકાવવા શક્તિમાન નથી. "શરીર" એટલે શું? એ તો કેટલાક પરિવર્તનશીલ પરમાણુઓનો જથ્થો છે. નદીના દૃષ્ટાન્તથી દેહ તત્વ તમારા બરાબર સમજવામાં આવશે. જૂવો, તમારા સ્હામે પેલી નદીમાં પુષ્કળ જળ જણાય છે. જૂવો, ક્ષણ-વારમાં તે જળ ચાલ્યું ગયું અને તેની પાછળનું બીજું જળ આવી પહોંચ્યું. શરીર પણ એ પ્રમાણે વારંવાર પરિવર્તન પામે એવું છે. શરીર એવું પરિવર્તનશીલ હોવા છતાં પણ તેને નિરોગી અને બળવાન રાખવું આવશ્યક છે. કારણ કે આપણને એની સહાયતા વડે જ જ્ઞાન પ્રાપ્તિ થઇ શકે એમ છે. એ સિવાય બીજો કોઇ ઉપાય જ નથી.

સર્વ પ્રકારના શરીરોમાં માનવ દેહ અતિ શ્રેષ્ઠ છે. મનુષ્ય એજ અતિ શ્રેષ્ટ જીવ છે. મનુષ્ય સર્વ પ્રકારના નિકૃષ્ટ પ્રાણી કરતાં-એટલું નહિ પણ દેવાદિ કરતાં-પણ શ્રેષ્ઠ છે. મનુષ્ય કરતાં બીજો

કોઇ શ્રેષ્ઠ જીવ નથી. દેવતાઓને પણ જ્ઞાન પ્રાપ્તિને માટે માનવદેહ ધારણ કરવો પડે છે. એક માત્ર મનુષ્ય જ જ્ઞાન પ્રાપ્તિના અધિકારી છે. દેવતાઓ પણ એ વિષયના અધિકારી નથી, યાહુદિ અને મુસલમાનોના શાસ્ત્રાનુસાર ઇશ્વરે, દેવતા અને અન્ય સમુદય સૃષ્ટિની પછી મનુષ્ય સૃષ્ટિની રચના કરી મનુષ્યોને પ્રણામ કરવાની દેવતાઓને આજ્ઞા ફરમાવી હતી. માત્ર ઇબ્લિશ સિવાય સર્વેએ તેમ કર્યું હતું. તેથી જ ઇશ્વરે તેને અભિ શ્રાપ આપ્યો હતો, અને તેને શયતાનના રૂપમાં બદલાઇ જવું પડયું હતું. એ રૂપકમાં એક સત્ય સમાયલું છે. તે એકે જગતમાં માનવ જન્મ એજ સર્વથી શ્રેષ્ઠ છે. પશુ આદિ જીવો તમઃ પ્રધાન છે. પશુઓ કોઇ ઉચ્ચ તત્વની ધારણા કરી શકતા નથી. દેવતાઓ પણ મનુષ્ય જન્મ ધારણ કર્યા સિવાય મુક્તિ પ્રાપ્ત કરી શકતા નથી. સાંભળો. આત્મોન્નતિ કરવામાં મનુષ્યને અધિક અર્થની આવશ્યકતા નથી. વળી તદ્દન નિરધન અવસ્થા હોય તો ઉન્નતિ દૂર રહે છે. જગતમાં જેટલા મહાત્માઓનો જન્મ થયો છે, તે સર્વે મધ્યમ સ્થિતિમાં જન્મ્યા હતા. મધ્યમ સ્થિતિના મનુષ્યોમાં સર્વ વિરોધી શક્તિયોનો સમાવેશ થયલો હોય છે.

હવે આપણે મૂળ મુદ્દા ઉપર આવીએ. આપણે હવે પ્રાણાયામ વિષયની આલોચના કરવી છે. આપણે જોવું જોઇએ કે ચિત્તવૃત્તિ નિરોધ સાથે પ્રાણાયામનો કેવો સંબંધ છે? શ્વાસ પ્રશ્વાસ એ દેહ યન્ત્રની ગતિને નિયમિત રાખનાર મૂળ યંત્ર (Fly wheel) છે. એક મ્હોટા એન્જિન તરફ દૃષ્ટિપાત કરતાં જણાશે કેઃ એક મ્હોટું ચક્ર ફરી રહ્યું છે. તે ચક્રની ગતિ ક્રમશઃ અતિ સૂક્ષ્મ યન્ત્રમાં સંચરે છે. એ પ્રમાણે એન્જિનનાં અતિ સૂક્ષ્મ યન્ત્રો સુદ્ધાં ગતિશીલ થાય છે. શ્વાસ નિઃશ્વાસ એ પેલા ગતિ નિયામક ચક્ર (Fly wheel)

જેવા છે. એજ શરીરનાં સર્વ સ્થાનમાં જે પ્રકારની શક્તિની આવશ્યકતા હોય છે તે ત્યાં પ્રેરી આપે છે અને તે શક્તિને નિયમિત રાખે છે.

એક રાજાનો એક તંત્રી હતો. કોઇ કારણસર રાજાની તેના ઉપર અપ્રીતિ થવાથી રાજાએ તેને એક અતિ ઉચ્ચ કિલ્લાનાં, અતિ ઉચ્ચ સ્થાનમાં બંધ કરી રાખવાની આજ્ઞા ફરમાવી. રાજાની આજ્ઞા પાલન કરવામાં આવી. મંત્રી પણ તે સ્થાનમાં કેદ રહી મૃત્યુની વાટ જોવા લાગ્યો. મન્ત્રીની પત્નિ પતિવ્રતા હતી. તેણે રાત્રિને સમયે કિલ્લા નજીક આવી કેદમાં પડેલા પતિ દેવતાને કહ્યું કેઃ " હું કયા પ્રકારનો યત્ન કરૂં કે જેથી આપની મુકિત થાય ? " મંત્રીએ ઉત્તર દીધોઃ " આવતી કાલે રાત્રે એક લાંબુ દોરડું, એક મજબૂત દોરાની દડી, એક બંડલ સૂતર, થોડીક રેસમની દોરી, એક પેટે ચાલતો લાંબો જીવડો (જેને સીંગડાં હોય છે) અને થોડુંક મધ લાવજે." એ સાંભળી મંત્રીની સહધર્મિણી વિસ્મય પામી. ગમે તેમ હો, તેણે પતિની આજ્ઞા પ્રમાણે સર્વ વસ્તુઓ બીજે દિવસે ત્યાં હાજર કરી." મંત્રીએ તેને કહ્યું કેઃ " પેટે ચાલતા જીવડાની કમ્મરે આસપાસ રેશમની દોરી વિંટાળી તેને શિંગડે એક ટીપું મધ વળગાડી તેનું મસ્તક ઉપર રાખી તે જીવડાને કિલ્લાની દિવાલપર મૂકી દેવો. પતિવ્રતાએ પતિની આજ્ઞા પ્રમાણે સર્વ કાર્ય કર્યું. તેજ ક્ષણે પેલા જીવડાએ દિવાલપર ચઢવા માંડયું. મધની સુગંધી આવતાં તેની લાલચે જીવડો ઉંચે ચઢવા લાગ્યો. અંતે તે કિલ્લાની ઉપર જઇ પહોંચ્યો. મંત્રીએ તે જીવડાને પકડી લીધો. તેની સાથે જ રેસમની દોરી પણ હસ્તગત કરી. ત્યાર પછી પોતાની સ્ત્રીને રેશમને બીજે છેડે સખ્ત દોરડાનું બંડલ બાંધવા કહ્યું. દોરી ખેંચતાં તે પણ હસ્તગત થયું. એજ પ્રમાણે બીજું લાંબુ દોરડું અને દોરીનો દડો પણ તેના હાથમાં

આવ્યો. હવે કોઇ કઠિન કાર્ય અવશેષ રહ્યું નહિં. મંત્રીએ દોરડાંઓની સહાયતાથી કિલ્લા ઉપરથી નીચે ઉતરી પલાયન કર્યું. આપણા દેહમાં શ્વાસ પ્રશ્વાસની ગતિ જાણે રેશમની દોરી સ્વરૂપ છે. એને ધારણ કર્યાથી એટલે સંયમ કર્યાથી સ્નાયવીય શક્તિ–પ્રવાહ સ્વરૂપ (Nervous currents) સૂતરનું બંડલ, ત્યાર પછી મનોવૃત્તિ સ્વરૂપ દોરડું અને અંતે પ્રાણ સ્વરૂપ રજ્જુને ગ્રહણ કરી શકાય છે. પ્રાણનો જય કરવાથી જ મુક્તિ–લાભ થઇ શકે છે.

આપણે આપણા શરીર સંબંધી અતિશય અજ્ઞાત છીએ. તેમાંનું કંઇક જાણવાનો સંભવ પણ જણાતો નથી. આપણે માત્ર મૃત–દેહ વ્યવચ્છેદ કરી તેની અંદર શું છે તે જોવા શક્તિમાન થઇએ છીએ. કોઈ કોઇ વળી જીવિતદેહ વ્યવચ્છેદ કરી તેમાં શું છે તે જોવા યત્ન કરી શકે છે પરંતુ તેની સાથે આપણા શરીરનો કાંઇ સંબંધ નથી. આપણે આપણા શરીર સંબંધી બહુજ થોડું જાણીએ છીએ. એનું કારણ શું? એનું કારણ આપણે મનને એટલે સુધી એકાગ્ર કરી શકતા નથી કે જેથી આપણે શરીરની અંદરની અતિ સૂક્ષ્મ ગતિનું જ્ઞાન મેળવી શકીએ. મન જે સમયે બાહ્ય વિષયનો ત્યાગ કરી દેહની અંદર પ્રવેશ કરે છે, અને અતિ સૂક્ષ્માવસ્થા પ્રાપ્ત કરે છે, ત્યારેજ આપણે તે ગતિને જાણવા શક્તિમાન થઇએ છીએ. આ પ્રમાણે સૂક્ષ્મનો અનુભવ કરવાની ઇચ્છા હોય તો પ્રથમ સ્થુળથી તેનો આરંભ કરવો જોઇએ. આપણે જોવું જોઇએ કે સમસ્ત શરીરયન્ત્રને ચલાવે છે કોણ? શરીરને ચલાવનાર "પ્રાણ" છે એમાં તો કંઇ સંદેહજ નથી. શ્વાસપ્રશ્વાસ એજ પ્રાણ–શક્તિનું પ્રત્યક્ષ દ્રવ્ય–સ્વરૂપ છે. હવે શ્વાસ—પ્રશ્વાસની સાથે ધીમે ધીમે શરીરની અંદર પ્રવેશ કરવો પડશે. તેમ કરવાથીજ દેહની અંદર રહેલી અતિ સૂક્ષ્મ શક્તિઓ સંબંધી

જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી શકીશું. વળી એ પણ જાણી શકીશું કે સર્વ સ્નાયવીય પ્રવાહ શરીરમાં સર્વત્ર કેવી રીતે ભ્રમણ કરે છે. જે સમયે આપણે તે સર્વનો મનદ્વારા અનુભવ કરી શકીશું તેજ ક્ષણે તેઓ અને તે સાથે દેહ પણ આપણા આધિનમાં આવી જશે. મન પણ એ સર્વ સ્નાયવીય શક્તિ પ્રવાહદ્વારા સંચાલિત થઇ રહ્યું છે, તેથી તેમનો જય કરી શકયાથી મન અને શરીર આપણે વશ થઇ જશે. એઓ આપણા દાસ—સ્વરૂપ થઇ જશે. જ્ઞાન એજ શક્તિ છે. એ શક્તિ પ્રાપ્ત કરવી એજ આપણો ઉદ્દેશ્ય છે. તેથી શરીર અને તેમાં રહેલી સ્નાયુ મંડળીમાં જે શક્તિ પ્રવાહ સર્વદા સંચાલિત થઇ રહ્યો છે તે સંબંધી જ્ઞાન પ્રાપ્તિની જ વિશેષ આવશ્યકતા છે. માટે આપણે પ્રાણાયામથી જ પ્રથમ આરંભ કરવો પડશે. પ્રાણાયામ તત્ત્વ સંબંધી વિસ્તૃત સમાલોચના કરવા માટે દીર્ઘકાલની આવશ્યકતા છે, એ વિષય સંપૂર્ણ રૂપે સમજાવવા માટે ઘણા દિવસ જોઇએ. આ સ્થળે હું તેના એક એક અંશની આલોચના કરીશ.

આપણે ક્રમે ક્રમે સમજી શકીશું કે પ્રાણાયામ—સાધન સમયે જે જે ક્રિયાઓ કરવામાં આવે છે તેનો હેતુ શો હશે અને પ્રત્યેક ક્રિયા વડે દેહમાં કયા પ્રકારની શક્તિનો પ્રવાહ વહન થઇ શકે છે? તે સર્વ આપણને ધીમે ધીમે સમજાશે, પરન્તુ એ ક્રિયાનું સાધન નિત્ય કરવું જોઇએ. સાધન કરવાથી જ મ્હારા કથનની સત્યતાનું પ્રમાણ જણાશે. હું ગમે તેટલી યુક્તિ અને પ્રમાણ દ્વારા તમને સમજાવીશ તો પણ જ્યાં સુધી તમે જાતે અનુભવ નહિં કરો ત્યાં સુધી તે તમને સમજાશે નહિં. જ્યારે દેહના અંદરના વિભાગમાં એ સર્વ શક્તિ પ્રવાહની ગતિનો સ્પષ્ટ રૂપે અનુભવ થશે ત્યારે જ તમારા સર્વ સંશયની નિવૃત્તિ થશે. પરન્તુ એનો જાતિ—અનુભવ

કરવા માટે નિત્ય કઠોર પરિશ્રમ–અભ્યાસ કરવાની આવશ્યકતા છે. વિશેષ નહિ તો નિત્ય બે વખત તો અભ્યાસ કરવો જ જોઇએ. એ માટે પ્રાતઃ અને સાયંકાળ એ બે યોગ્ય સમય છે. જે સમયે રાત્રિનું અવસાન–સૂર્યનો લાલ આભાસ આકાશમાં જોવામાં આવે અને જ્યારે સૂર્યનો પ્રકાશ બંધ પડી રાત્રિ થવાનો સમય થાય તે બન્ને સમયે પ્રકૃતિ દેવી અતિ શાન્ત ભાવ ધારણ કરે છે. અતિ ઉષઃકાલ અને ગોરજ સમય, એ બન્ને મન સ્થિર રહેવાનો અનુકૂલ સમય છે. એ બન્ને સમયે શરીર કંઇક શાન્ત ભાવ ધારણ કરે છે. એ બન્ને સમયે સાધન કરવાથી પ્રકૃતિ દેવી જ સાધકને અનેક પ્રકારે સહાયતા કરે છે, માટે એ બન્ને સમયે સાધન કરવાની આવશ્યકતા છે. **સાધન સમાપ્ત કર્યા સિવાય ભોજન કરવું નહિ; એવો નિયમ રાખવો.** એવો નિયમ કર્યાથી ક્ષુધાનો પ્રબળ વેગ તમારૂં આળશ દૂર કરી દેશે. સ્નાન–પૂજન અને સાધન સમાપ્ત થયા સિવાય આહાર કરવો જોઇએ નહિ. ભારતવર્ષમાં બાળકોને એવું જ શિક્ષણ આપવામાં આવે છે તેથી જ મ્હોટી વય થતાં તેમની એ ટેવ દૃઢ રૂપે બંધાઇ જાય છે. તેઓ જ્યાં સુધી સ્નાન–પૂજન અને સાધન સમાપ્ત કરતા નથી ત્યાં સુધી તેમને ક્ષુધા લાગતી નથી.

તમારામાં જેઓ શક્તિવાન છે તેમણે સાધનને માટે એક ખાસ ઓરડો કે જૂદું મકાન રાખવાની વ્યવસ્થા કરવી જોઇએ. એ મકાન કે ઓરડામાં કદી પણ કોઇએ શયન કરવું નહિં. એ સ્થળને તદ્દન પવિત્ર રાખવું જોઇએ.

સ્નાન કર્યા સિવાય કિંવા શરીર મન શુદ્ધ કર્યા સિવાય એ

× સર્વ સાધકે આ ક્રિયા કે ભજન–પૂજન માટે એક મકાન કે ઘરમાં એક ન્હાની ઓરડી જૂદી રાખી ત્યાં જ એ કાર્ય કરવું ઉચિત છે. લેખક.

સ્થાનમાં પ્રવેશ કરવો નહિ. એ સ્થાનમાં સર્વદા પુષ્પ, અને હૃદયાનંદકારક દેવ દેવીનાં ચિત્રો રાખવાં. યોગીને માટે એ સર્વ અતિ ઉપયોગી છે. એ ચિત્રોને જોવાથી યોગી—સાધકના મન પર તેમનાં પવિત્ર ચરિત્રોની છાપ પડે છે, તેથી તે સર્વદા પવિત્ર રહે છે. એ સ્થાનમાં પ્રાતઃ અને સાયંકાળે સુગંધીદાર ધૂપ અને ઘીનો દીપક કરવો. એ સ્થાનમાં કોઇ પણ પ્રકારનો કલહ, ક્રોધ અથવા અપવિત્ર વિચાર કરવા નહિ. તમારી ધર્મ ભાવના અને પવિત્ર વિચારો સાથે જે સાધક કે પવિત્રાત્મા મળતા થતા હોય તેને જ તે સ્થાનમાં પ્રવેશ કરવા દેવો. આ પ્રમાણે કરવાથી એ સ્થાન સત્વર સત્વગુણથી પૂર્ણ થશે, એટલું જ નહિં પણ જે સમયે કોઇ પણ પ્રકારનું દુઃખ કે સંશય ઉત્પન્ન થશે, અને મન ચંચળ થશે તે જ સમયે એ ગૃહમાં પ્રવેશ કરતાં જ તમારા મનમાં શાંતિ ઉત્પન્ન થશે. હિંદુનાં મન્દિર, ખ્રીસ્તીનાં દેવળ, વગેરે બનાવવાનો ઉદ્દેસ્ય જ એ છે. અદ્યાપિ પર્યંત મંદિર અને દેવળોમાં એવી પવિત્ર ભાવના જોવામાં આવે છે અને ગમે તેવો ક્લેશ થતાં તે સ્થળમાં પ્રવેશ કરતાં જ માનવ મન શાંતિનો અનુભવ કરે છે, પરન્તુ જેમ જેમ લોકોનું ધર્મ શિક્ષણ ઓછું થતું ગયું, જેમ જેમ પરદેશી, અને પર ભાષાના સંબંધમાં આવતા ગયા તેમ તેમ સાધારણ પ્રજા, મંદિરના પુજારીઓ અને ધર્માચાર્યોના મનમાંથી પવિત્રતા ઓછી થતી ગઇ તેમ તેમ મંદિરો અને દેવળોમાંથી શાંતિ ઓછી થઇ ગઇ. લોકો મંદિરો અને દેવળો બનાવવાનો પવિત્ર ઉદ્દેશ્ય ભૂલી ગયા છે! ત્યાં અનેક પ્રકારનાં દુષ્કર્મો થાય છે તેથી ત્યાંનું વાતાવરણ અપવિત્ર થઇ જાય છે. જે પવિત્ર સ્થાનની ચારે દિશામાં પવિત્ર આંદોલન (Vibrations) પ્રેરવામાં આવે છે તે સ્થાન પવિત્ર જ્યોતિ વડે પરિપૂર્ણ થઈ જાય છે.

જે સાધક એવાં સ્થાનની વ્યવસ્થા કરવા શક્તિમાન ન હેાય તેણે ઇચ્છાનુસાર કેાઇ પણ એકાંત શાંત સ્થાનમાં સાધન કરવું જોઇએ. શરીરને ટટાર–સ્થિર–સીધું રાખી બેસવું. જગત્‌માં એક પવિત્ર વિચારનેા પ્રવાહ વહેવડાવવેા.× મનમાં જ ઉચ્ચાર કરેા કે: "જગત્‌નાં સર્વ પ્રાણી માત્ર સુખી થાએા. સર્વે શાંતિ પ્રાપ્ત કરેા. સર્વે આનંદ પ્રાપ્ત કરેા.' આ પ્રમાણે પૂર્વ, દક્ષિણ, પશ્ચિમ અને ઉત્તર એમ ચારે દિશામાં દષ્ટિપાત કરતા પવિત્ર–વિચાર પ્રવાહ પ્રેરેા. આ પ્રમાણે તમે જેટલું શુભ ચિન્તન કરશેા તેટલેા તમને જ લાભ થશે, કારણ કે આ સમસ્ત વિશ્વ સંસાર વિચાર પ્રવાહ વડે જ વહન થઇ રહ્યા છે. તેમાં તમારા શુભ વિચારનાં આંદોલનેા પ્રેરવાથી પરિણામે તમને જ શુભની પ્રાપ્તિ થશે. પરિણામે તમારૂં જ કલ્યાણ સધાશે. જગત્‌નાં મનુષ્યેાનું સ્વાસ્થ્ય ઇચ્છવાથી પરિણામે તમે શરીરે નિરેાગી રહેશેા. જગત્‌નાં મનુષ્યેાની સુખ વાંચ્છનાથી પરિણામે તમને જ સુખ પ્રાપ્ત થશે અને જગત્‌નાં સર્વ મનુષ્યેા શાંતિ પ્રાપ્ત કરે એવી ભાવના કરવાથી પરિણામે તમને જ અપુર્વ શાંતિ પ્રાપ્ત થશે એમાં જરા પણ સંદેહ નથી. ત્યાર પછી જે સાધકેાને ઇશ્વર ઉપર શ્રદ્ધા હેાય તેમણે ઇશ્વરની પ્રાર્થના કરવી. અર્થ, સ્વાસ્થ્ય અથવા સ્વર્ગને માટે પ્રાર્થના કરવી નહિ. જ્ઞાન અને મન તત્ત્વ પ્રાપ્તિને માટે હૃદયમાં ઇશ્વર પ્રાર્થના કરવી. એ સિવાય બીજી સર્વ પ્રાર્થનાએા સ્વાર્થ મિશ્રિત સમજવી. ત્યાર પછી વારંવાર ભાવના કરવી કે મ્હારેા દેહ વજ્રવત્ બળવાન દઢ અને નિરેાગી છે. એ દેહ જ આપણી મુક્તિને માટે એક સહાયભૂત છે. એ દેહ વજ્રના જેવેા બળવાન થાએા એવેા વિચાર કરવેા. મનમાં ને મનમાં જ વિચાર કરવેા કેઃ એ શરીરની

× આ સમયે ઉપનિષદ્‌નાં કલ્યાણકારક મંત્રેાચ્ચાર કરવા–લેખક.

સહાયતાથી જ હું આ ભયંકર જણાતો જીવન સમુદ્ર તરી પાર થઇ શકીશ. જે મનુષ્ય દુર્બળ છે તે કદી પણ મુકિત પ્રાપ્ત કરી શકતો નથી. સાધકે સર્વ દુર્બળતાનો ત્યાગ કરવો. દેહને વારંવાર કહેવું કે: "હે દેહ! તું મહાબળવાન છે. તું મહા નિરોગી છે." મનને કહેવું કે: "હે મન! તું અનન્ત શકિતવાન છે." સાધક! તું ત્હારી અનન્ત શકિત ઉપર સંપૂર્ણ શ્રદ્ધા રાખજે. ત્હારાથી એ યોગ સાધ્ય થશે એવો દૃઢ વિશ્વાસ રાખજે, તો જ ત્હારૂં કાર્ય પરિપૂર્ણ થશે.

तृतीय अध्याय.

प्राण.

અનેક મનુષ્યો એવું માને છે કે: પ્રાણાયામ એ શ્વાસ-પ્રશ્વાસની કોઇ એક ક્રિયા છે, પરન્તુ વાસ્તવિક રીતે તેમ નથી. સત્ય કહીએ તો શ્વાસ-પ્રશ્વાસની ક્રિયા સાથે એનો સંબંધ અતિ અલ્પ છે. પ્રાણાયામ-સાધનના અધિકારી થવા માટે તેના અનેક જૂદા જૂદા ઉપાય છે. શ્વાસ-પ્રશ્વાસની ક્રિયા એ તેમાંનો માત્ર એક ઉપાય છે. પ્રાણાયામનો અર્થ પ્રાણનો સંયમ. ભારતીય દાર્શનિક વિદ્વાનોના અભિપ્રાય પ્રમાણે સમસ્ત જગત્ બે વસ્તુઓ વડે રચાયું છે. તેમાં એકનું નામ આકાશ છે. એ આકાશ એક સર્વ વ્યાપક સર્વાનુસ્યુત સત્તા છે. જેકોઇપણ વસ્તુનો આકાર છે અને જે કોઇ પણ વસ્તુ અન્ય વસ્તુઓના મિશ્રણથી ઉત્પન્ન થઇ છે તે સર્વે એજ આકાશમાંથી ઉત્પન્ન થયાં છે. એજ આકાશ વાયુરૂપે પરિણત થાય છે. એજ તરલ પદાર્થનું રૂપ ધારણ કરે છે. એજ

વળી કઠિન આકાર ધારણ કરે છે. એજ આકાશ સૂર્ય, પૃથિવી, તારા, ધૂમકેતુ વગેરે રૂપે પરિણત થાય છે. સર્વ પ્રાણીઓનાં શરીર, પશુ શરીર, ઉદ્‌ભિદ વગેરે જે સર્વ રૂપ આપણે જોઇએ છીએ, જે સર્વ વસ્તુઓનો આપણે ઇન્દ્રિયો દ્વારા અનુભવ કરી શકીએ છીએ એટલુંજ નહિં પણ જગતમાં જે કોઇ વસ્તુ જણાય છે, તે સર્વે આકાશમાંથી ઉત્પન્ન થઇ છે. એ આકાશનો માત્ર ઇન્દ્રિયદ્વારા અનુભવ કરવાનો ઉપાયજ નથી. એ એટલું બધું સૂક્ષ્મ છે કે તે સાધારણ અનુભુતિથી અતીત છે, જ્યારે તે સ્થુળ થઇ કોઇ આકૃતિનું રૂપ ધારણ કરે છે ત્યારેજ આપણે તેનો અનુભવ કરી શકીએ છીએ. સૃષ્ટિની આદિમાં એક માત્ર આકાશજ હતું અને કલ્પાન્તે સર્વ કઠિન, તરલ અને બાષ્પીય પદાર્થ, પુનઃ આકાશમાંજ લય પામશે. અને વળી પુનઃ જ્યારે સૃષ્ટિની ઉત્પત્તિ થશે ત્યારે એજ પ્રમાણે આકાશમાંથીજ સર્વ ઉત્પન્ન થશે.

પરન્તુ જાણવું જોઇએ કેઃ કઇ શક્તિના પ્રભાવથી આકાશ એ પ્રમાણે જગતરૂપે પરિણત થાય છે? એવું માત્ર પ્રાણનીજ શક્તિ વડે બને છે. જેમ આકાશ એ આ જગતનું કારણભૂત, અનન્ત સર્વ વ્યાપક મૂલ પદાર્થ છે, તેજ પ્રમાણે પ્રાણ પણ જગદુત્પત્તિનું કારણભૂત, અનન્ત સર્વ–વ્યાપક, વિકાશક શક્તિ છે. કલ્પની આદિમાં અને અન્તમાં સર્વે વસ્તુઓ આકાશ રૂપે પરિણત થાય છે અને જગતની સર્વ શક્તિયો પ્રાણમાંજ લય પામે છે. બીજો કલ્પ આરંભ થતાંજ પુનઃ તે પ્રાણમાંથીજ સમુદય શક્તિનો વિકાશ થાય છે. એજ પ્રાણ ગતિરૂપે પ્રકટ થાય છે–એજ પ્રાણ માધ્યાકર્ષણ અથવા ચોમ્બુકાકર્ષણ શક્તિરૂપે પ્રકટ થઇ શકે છે. એજ પ્રાણ સ્નાયવીય–શક્તિ–પ્રવાહ (Nerve current) અથવા વિચાર–શક્તિરૂપ, દૈહિક

સર્વ ક્રિયારૂપે પ્રકટ થાય છે. વિચારશક્તિથી તે અતિ સામાન્ય દૈહિક-શક્તિ પર્યન્ત સર્વમાં માત્ર પ્રાણનોજ વિકાશ છે. બાહ્ય અને અન્તર્જગતની સર્વ શક્તિ જ્યારે તેની મૂલ અવસ્થામાં ગમન કરે છે ત્યારે તેને "પ્રાણ" કહેવામાં આવે છે. "જ્યારે અસ્તિ અથવા નાસ્તિ કાંઇપણ નહતું, જ્યારે તમઃદ્વારા તમઃ ઢંકાયલું હતું. તે સમયે કઇ વસ્તુ વિદ્યમાન હતી ?" +તે સમયે માત્ર આકાશજ ગતિ શૂન્ય થઇને અવસ્થિત થઇ રહ્યું હતું. તે સમયે પ્રાણ કોઇ પ્રકારે પ્રકટ જણાતો ન હતો એ ખરૂં પરંતુ તે સમયે પણ પ્રાણનું અસ્તિત્વ તો હતું જ. આપણે વર્તમાન-વિજ્ઞાનદ્વારા જાણી શકીએ છીએ કેઃ જગતમાં જેટલી શક્તિયોનો વિકાશ થયો છે તેની સમષ્ટિ ચિરકાલ સમાન રહે છે. કેવલ કલ્પાન્ત સમયે તે શાન્તભાવ ધારણ કરે છે-અવ્યક્ત અવસ્થામાં ગમન કરે છે. બીજા કલ્પના આરંભમાં પુનઃ તેઓજ વ્યક્તભાવ ધારણ કરી આકાશ ઉપર કાર્ય કરી શકે છે. એ આકાશમાંથીજ દ્રષ્યમાન થતી સાકાર વસ્તુઓ ઉત્પન્ન થાય છે, અને આકાશ પરિણામ-પ્રાપ્ત થવાનો આરંભ થતાં એ પ્રાણ પણ નાના પ્રકારની શક્તિરૂપે પરિણત થઇ શકે છે. એ પ્રાણનું યથાર્થ તત્ત્વ જાણવું અને તેના સંયમ માટે યત્ન કરવો એનુંજ નામ **પ્રાણાયામ** છે.

એ પ્રાણાયામ-ક્રિયામાં સિદ્ધ થવાય તો આપણે માટે અનન્ત શક્તિનાં દ્વાર ઉઘડી જાય છે. મનમાં ધારો કેઃ કોઇ એક મનુષ્ય એ પ્રાણનો વિષય સમ્પૂર્ણ રૂપે સમજી શકયો અને તેનો જય કરવા પણ શક્તિમાન થયો, તો પછી જગતમાં એવી કઇ શક્તિ છે કેઃ જે

+ **नासदासीन्नो सदासीत्तदानीम**—ઇત્યાદિ.
तम आसीत् तमसागूढमग्रेप्रकेतम्-ઇત્યાદિ. ઋગ્વેદ ૧૦ મંડલ.

તેનાથી વશ ન થાય ? તેની આજ્ઞાથી ચન્દ્ર-સૂર્ય તેના માર્ગમાંથી ચલાયમાન થઇ શકે છે. અતિ ક્ષુદ્ર પરમાણુથી તે મહાન સૂર્ય પર્યન્ત સર્વે તે મનુષ્યને વશ થઇ જાય છે. કારણ કે તેણે પ્રાણ વશ કર્યો છે. પ્રકૃતિને વશીભૂત કરવાની શક્તિ પ્રાપ્ત કરવી એજ પ્રાણાયામ સાધનનું લક્ષ્ય છે. જ્યારે યોગી સિદ્ધ પુરૂષ થાય છે તે સમયે પ્રકૃતિની કોઇ પણ વસ્તુ એવી નથી કે જે તેને વશ ના થાય. જો તે મહાપુરૂષ દેવતાઓને પોતાની સન્મુખ આવવાનું આહ્વાન કરે તો તેમને પણ તેની આજ્ઞા થતાં તુર્ત જ ત્યાં હાજર થવું પડે. ગમે તે મ્રત મનુષ્યના આત્માને હાજર થવાની આજ્ઞા કરે તો તેને પણ તેમ કરવું પડે. પ્રકૃતિની સર્વ શક્તિ તે પુરૂષની આજ્ઞા થતાં જ દાસવત્ કાર્ય કરે છે. અજ્ઞાન મનુષ્યો યોગીનાં એવાં કાર્યો જોઇ તેને લોકાતીત કહે છે. હિંદુઓમાં વિશેષત્વ એજ છે કેઃ તેઓ કોઇ પણ તત્વની આલોચના કરતાં પ્રથમ જ તેમાંથી-બને તેટલો યત્ન કરીને એક સાધારણ ભાવનાનું અનુસન્ધાન કરે છે, અને તેમાં જે કાંઇ વિશેષત્વ હોય છે તે પાછળથી મીમાંસ કરવા માટે રહેવા દે છે. વેદમાં એક પ્રશ્ન પુનઃ પુનઃ પૂછવામાં આવ્યો છે કેઃ "**कस्मिन्नु भगवो विज्ञाते सर्वमिदं विज्ञातं भवति ?**" એવી કઇ વસ્તુ છે કે જેનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કર્યાથી સર્વ વસ્તુઓ જાણી શકાય ? આ પ્રમાણે આપણાં જેટલાં શાસ્ત્રો છે, જેટલાં દર્શન શાસ્ત્રો છે, તે સર્વે કેવળ જે વસ્તુનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કર્યાથી સર્વ વસ્તુઓનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી શકાય તેજ (તત્વ) વસ્તુનો નિર્ણય કરવા વ્યસ્ત થઇ રહ્યાં છે. જો કોઇ પણ મનુષ્ય જગત્નું એક પછી એક તત્વ જાણવાની ઇચ્છા રાખે તો તેને અનન્ત સમય થઇ જાય, કારણ કે તેને એક એક અણુ-રેણુનું સુદ્ધાં પ્રથક રૂપે જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવું પડશે, તેથી જ કહી શકાશે કે એ પ્રમાણે તો

સર્વ વસ્તુઓનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવું એક પ્રકારે અસમ્ભવિત છે, તો પછી સર્વ વસ્તુઓનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાનો સમ્ભવ શી રીતે? પ્રત્યેક વસ્તુનું પૃથક્ જ્ઞાન મેળવી મનુષ્ય સર્વજ્ઞ થઇ શકે એવો સમ્ભવજ ક્યાં છે? યોગી પુરૂષો કહે છે કેઃ એ સર્વ વસ્તુઓમાં એક સાધારણ સત્તા વ્યાપી રહી છે, તેને ગ્રહણ કરી શકવાથી સર્વ વસ્તુઓનું જ્ઞાન થઈ શકે છે. એ પ્રમાણે જ વેદમાં સમુદય જગતને એક સામાન્ય સત્તાના તાબામાં મૂકવામાં આવી છે. જે મનુષ્ય તે "અસ્તિ" સ્વરૂપને ગ્રહણ કરી શકે છે, તેને જ સર્વ જગતનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે. એ પ્રણાલીથી જ સમુદય શક્તિનો અંત, પ્રાણરૂપ સામાન્ય શક્તિમાં લાવવામાં આવે છે, તેથી જ જે મનુષ્યે પ્રાણને વશ કર્યા છે તેણે જગતમાં જેટલી ભૈાતિક અથવા આધ્યાત્મિક શક્તિ છે તે સર્વને વશ કરી છે. જેણે પ્રાણનો જય કર્યો છે તેણે માત્ર પોતાના મનનો જ નહિ પણ સર્વના મનનો જય કર્યો છે. તેણે પોતાના જ દેહનો નહિ પણ અન્ય જેટલા દેહ છે તે સર્વનો જય કર્યો છે. કારણ પ્રાણ એજ સર્વ શક્તિની સમષ્ટિ સ્વરૂપ છે.

કયે પ્રકારે એ પ્રાણ વશ થાય? પ્રાણાયામનો એજ એક માત્ર ઉદ્દેશ્ય છે. પ્રાણાયામ માટે જેટલા સાધનો અને ઉપદેશ છે તે સર્વનો એજ ઉદ્દેશ્ય છે. પ્રત્યેક સાધક મનુષ્યે પોતાની સમીપ જે હોય તેના વડે સાધનનો આરંભ કરવો ઉચિત છે. તેની સ્હામે જે જે વસ્તુઓ હોય તેના ઉપર જય કરવાનો યત્ન કરવો ઉચિત છે. જગતની સર્વ વસ્તુઓમાં દેહ એજ સૈા કરતાં વધું નજીક છે. વળી મન તે કરતાં પણ વિશેષ નજીક છે, અને જે પ્રાણ જગતમાં સર્વત્ર ક્રીડા કરી રહ્યો છે, તેનો જે અંશ આપણા શરીર અને મનને ગતિ આપી રહ્યો છે, તેજ પ્રાણ આપણી વિશેષ નજીક છે. ક્ષુદ્ર પ્રાણ–તરંગ–કે જે

આપણી શારીરિક અને માનસિક શક્તિરૂપે પરિચિત છે તે અનન્ત પ્રાણ–સમુદ્રનાં અતિ નજીકના તરંગો છે. જો એ ક્ષુદ્ર તરંગનો જય કરી શકીએ તો આપણે સર્વ પ્રાણ સમુદ્રનો જય કરવાની આશા રાખી શકીએ. જે યોગી પુરૂષ એ વિષય પરત્વે સિદ્ધ થઈ શકે છે તેને જ સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે. ત્યાર પછી તેના ઉપર અન્ય કોઇ પણ શક્તિ પ્રભુત્વ જમાવી શકતી નથી. તે એક રીતે સર્વ શકિતમાન અને સર્વજ્ઞ થઇ શકે છે. આપણે સર્વ દેશોમાં જોઇ શકીએ છીએ કે: ત્યાં કેટલાક સમ્પ્રદાયો અનેક ઉપાયો દ્વારા પ્રાણ–સંયમ કરવાનો યત્ન કરી રહ્યા છે. આ દેશ (અમેરિકા) માં જ આપણે મન શક્તિ દ્વારા આરોગ્ય કરનાર (Mind–healer) વિશ્વાસ દ્વારા આરોગ્ય કરનાર (Faith–healer), પ્રેતતત્વવિત્ (spiritualists), ખ્રીસ્ત-વિજ્ઞાનવિત્ (Christian secientists), વશીકરણ–વિદ્યાવિત્ (Hypnotists) વગેરે સમ્પ્રદાયો જોઇ શકીએ છીએ. જો આપણે એ સર્વ સમ્પ્રદાયોનું મૂલતત્વ શોધીએ તો જાણી શકીએ કે તેના ચાલકોના જાણતાં કે અજાણતાં પણ તે તો એક પ્રકારે પ્રાણાયામનો જ અભ્યાસ છે. એ સર્વ સમ્પ્રદાયોનું મૂળ તત્ત્વ તે એક જ તત્વમાં છુપાયલું છે. તે સર્વે મુળ એક શક્તિ વડે જ અનેક રમત રમી રહ્યા છે. તેમ છતાં પણ જે શક્તિ વડે રમત રમી રહ્યા છે તે સંબંધી તેમને કાંઇ પણ જ્ઞાન નથી. જો કે તેમણે દૈવ બળથી એક શક્તિ શોધી કહાડી છે ખરી પણ તે શક્તિના સ્વરૂપ સંબંધી તેઓ તદ્દન અજાણ છે. તેઓ અજાણ હોવા છતાં પણ યોગીઓ એ શક્તિનો જેવો ઉપયોગ કરે છે તેવોજ ઉપયોગ તેઓ પણ નહિ જાણવા છતાં કરી શકે છે. એ શક્તિ તેજ **પ્રાણશક્તિ** છે.

એજ પ્રાણ, સમુદય પ્રાણીના અંતરમાં જીવન–શક્તિરૂપે પ્રકા-

શિત થઇ રહ્યો છે. મનોવૃત્તિ એ એનો સૂક્ષ્મ અને અતિ ઉચ્ચ પ્રકાશ છે. જેને આપણે સચરાચર " મનોવૃત્તિ " કહીએ છીએ તેનું જ નામ " મનોવૃત્તિ " નથી. મનોવૃત્તિના તો કેટલાએ પ્રકાર ભેદ છે. જેને આપણે સહ જાત-જ્ઞાન અથવા જ્ઞાન-રહિત ચિત્તવૃત્તિ કહીએ છીએ તે આપણું સૌથી અતિ નિમ્ન કાર્ય ક્ષેત્ર છે. ધારો કે આપણને એક મચ્છરે દંશ કર્યો. આપણો હાથ એની મેળે જ તેને મારવા પ્રેરાયો. તેને મારવા માટે હાથ ઉઠાવવાનો, હલાવવાનો, નમાવવાનો આપણને વિશેષ વિચાર કરવાનું પ્રયોજન નથી. એ એક પ્રકારની મનોવૃત્તિ કહેવાય છે. શરીરના સર્વ જ્ઞાન-સહાય-રહિત પ્રતિ ક્રિયાઓ (Reflexactions +) એ શ્રેણીની મનોવૃત્તિમાં ગણાય છે. એના કરતાં પણ એક અતિ ઉચ્ચ પ્રકારની મનોવૃત્તિ છે, તેને જ્ઞાન-પૂર્વક (Conscious) કહે છે. આપણે વિચાર કરી શકીએ છીએ, ચિન્તા કરી શકીએ છીએ, સર્વ વિષયોની બે બાજુ તપાસી શકીએ છીએ, પરન્તુ તેથી કાંઈ સર્વ મનોવૃત્તિનો અન્ત આવી જતો નથી. આપણે જાણીએ છીએ કેઃ યુક્તિ અને તર્ક એ અતિ ક્ષુદ્ર સીમામાં વિચરણ કરે છે. માત્ર તે આપણને કેટલેક દૂર પર્યંત લઈ જઈ શકે છે. તેના ઉપર એનો વિશેષ અધિકાર નથી. જે સ્થળમાં તે પરિભ્રમણ કરી રહે છે તે અતિ અલ્પ અને અતિ સંકીર્ણ છે. પરન્તુ એવું પણ જોવામાં આવે છે કેઃ નાના પ્રકારના વિષયો, કે જે યુક્તિના અધિકારથી બહિર્ભૂત છે, તે પણ એની અંદર આવી સમાય છે.

ધૂમકેતુએ સૌર જગતના અધિકારથી અંદર નહિં હોવા છતાં પણ જેમ તે ક્વચિત્ ક્વચિત્ તેની અંદર આવી ઉપસ્થિત થાય છે અને

× કોઈ પ્રકારના બાહ્ય આવેશથી શરીરનું કોઇ યન્ત્ર, પ્રસંગોપાત જ્ઞાનની કાંઈ પણ સહાયતા લીધા વિના પોતાની મેળે જ કાર્ય કરે છે, તે કાર્યને Reflexaction કહે છે.

આપણી દૃષ્ટિએ પડે છે તેજ પ્રમાણે અનેક તત્ત્વો કે જે અમારી યુક્તિના અધિકારની બહાર છે તે પણ તેના અધિકારની અંદર સમાઈ જાય છે. એટલું તો નક્કીજ છે કે તેઓ એ હદના બાહ્ય-પ્રદેશમાંથી આવે છે, પરન્તુ વિચારશક્તિ એ હદ ઓળંગી બહુ દુર જઈ શકતી નથી. એ તત્વોનો સાચો સિદ્ધાન્ત, અવસ્ય યુક્તિની હદ બહારના પ્રદેશોમાં જઇ શોધવો પડશે. અમારી યુક્તિ અને વિચાર ત્યાં સુધી પહોંચી શકતી નથી. પરન્તુ યોગી પુરૂષો કહે છે કે: એજ અમારા જ્ઞાનની છેલ્લી હદ છે એવું કદી પણ બની શકે એમ નથી. મન એ પૂર્વોક્ત બે ભૂમિથી પણ અતિ ઉચ્ચ ભૂમિમાં વિચરણ કરી શકે છે. તેજ ભુમિને આપણે જ્ઞાનાતીત (પૂર્ણ ચૈતન્ય) ભૂમિ કહી શકીએ છીએ. જે સમયે મન, સમાધિ નામક પૂર્ણ એકાગ્રતા અને જ્ઞાનાતીત અવસ્થામાં આરૂઢ થાય છે તે સમયે તે યુક્તિ રાજ્યની બહાર ચાલ્યું જાય છે, અને સહજાત–જ્ઞાન તથા યુક્તિથી પણ અતીત સર્વ વિષયોનો સાક્ષાત અનુભવ કરે છે. શરીરની સર્વ સૂક્ષ્માનુસૂક્ષ્મ શક્તિઓ, જે પ્રાણની ભેદવસ્થા છે, તેઓ જો યોગ્ય માર્ગે પરિચાલિત થાય તો તેઓ મન ઉપર વિશેષ રૂપે કાર્ય કરે. તે સમયે મન પણ પ્રથમ કરતાં અતિ ઉચ્ચ અવસ્થામાં અર્થાત્ જ્ઞાનાતીત અથવા પૂર્ણ ચૈતન્ય ભુમિકામાં વિચરણ કરે છે અને ત્યાંથી તે કાર્ય કરી શકે છે.

બાહ્યજગત્ કે અન્તર્જગત્ ગમે ત્યાં દૃષ્ટિ કરો, તે દિશામાં એક અખણ્ડ વસ્તુનો ભણ્ડાર જોવામાં આવે છે. ભૌતિક જગત્ પ્રત્યે દૃષ્ટિ ફેરવતાં જણાય છે કે: જાણે સર્વત્ર એક અખણ્ડ વસ્તુજ નાનારૂપે વિરાજ કરી રહી છે. જો કે તમારામાં અને સૂર્યમાં કાંઇ ભેદ નથી. વૈજ્ઞાનિક પણ્ડિત પાસે જાઓ. તે તમને યથાર્થ રૂપે

સમજાવી આપશે કે એક વસ્તુ સાથે બીજી વસ્તુનો ભેદ કેવળ નિર્જિવજ છે. જુવો. વસ્તુતઃ મ્હારી સ્હામે પડેલા ટેબલમાં અને મ્હારામાં કાંઇ પણ ભેદ નથી. અનન્ત જડવસ્તુઓના એક બિન્દુ સ્વરૂપ આ ટેબલ અને હું તેનું એક અન્ય બિન્દુ સ્વરૂપજ છું, પ્રત્યેક સાકાર વસ્તુ એ જાણે આ અનન્ત જડ–સાગરનું એક કુંડાળા સ્વરૂપ છે. સર્વ કુંડાળાંઓ સર્વદા એક સરખી સ્થિતિમાં રહેતાં નથી. ધારો કેઃ એક નદીના પ્રવાહમાં લાખો કુંડાળાં જોવામાં આવે છે, પ્રત્યેક કુંડાળામાં, પ્રત્યેક ક્ષણે નવીન જળ આવે છે, કેટલીક ક્ષણ ચક્કર ચક્કર ફરે છે, અને બીજી દિશામાં વહન થઈ જાય છે અને નૂતન જળ સમૂહ તેનું સ્થાન પ્રાપ્ત કરે છે. એ પ્રમાણે આ જગત્ પણ માત્ર નિયમિત્ત પરિવર્તનશીલ જડરાશિ છે. આપણે એ જગત્માં ક્ષુદ્ર ક્ષુદ્ર કુંડાળા જેવા છીએ. કેટલીક ભૂતસમષ્ટિ આ જગત-રૂપ મહાન કુંડાળામાં પ્રવેશ કરે છે, તેણે કેટલાક દિવસ એ કુંડાળામાં ચક્કર ચક્કર ફર્યા કર્યું, ત્યાર પછી કાં તો તેણે માનવદેહમાં પ્રવેશ કર્યો. પછી તેણે કદાચ જન્તુનું સ્વરૂપ ધારણ કર્યું અને તે પછી કેટલેક વર્ષે કદાચ ખનિજ નામક એક પ્રકારનાં બીજાં કુંડાળાનો આકાર ધારણ કર્યો. એ પ્રમાણે ક્રમે ક્રમે પરિવર્તન થતું ગયું. કોઇ પણ વસ્તુ સ્થિર નથી. સર્વ પરિવર્તનશીલ છે. મ્હારૂં શરીર, તમારૂં શરીર કહેતાં વાસ્તવિક કોઇ વસ્તુ છેજ નહિં. એ કહેવું માત્ર સત્ય છે. એક અખણ્ડ જડ રાશિ માત્ર વિરાજમાન થઇ રહી છે. એના કોઇ બિદુનું નામ ચંદ્ર, કોઈ બિંદુનું નામ સૂર્ય, કોઇ બિન્દુનું નામ મનુષ્ય, કોઇ બિન્દુ પૃથિવી. કોઇ બિન્દુ ઉદ્ભિદ, અથવા કોઇ બિન્દુ કદાચ કોઇ ખનિજ પદાર્થરૂપે જોવામાં આવે છે. એમાંનું કોઇ પણ બિન્દુ–કોઇ પણ વસ્તુ–સર્વદા એક

સમાન રૂપે રહેતું નથી, સર્વ વસ્તુઓ સર્વદા પરિણામ પ્રાપ્ત થાય છે. સર્વ ભૂત માત્ર એક વખત સ્થુલભાવ ધારણ કરે છે અને બીજીજ ક્ષણે તે સૂક્ષ્મ અવસ્થાને પામે છે. અન્તર્જગત સંબંધી પણ એવુંજ સમજવું. તે પણ પરિવર્તનશીલ છે. જગતની સર્વ વસ્તુઓ "ઇથર" માંથી ઉત્પન્ન થઇ છે. તેથી તેનેજ સર્વ જડ વસ્તુના પ્રતિનિધિ સ્વરૂપ જાણવું જોઇએ. પ્રાણની સૂક્ષ્મ કમ્પનશીલ અવસ્થામાં એ "ઇથર" જ મનસ્વરૂપ છે. તેથી સર્વ મનોજગત્ પણ એક અખણ્ડ સ્વરૂપ છે. જે મનુષ્ય પોતાના મનમાં એવાં અતિ સૂક્ષ્મ કમ્પન (Vibrrations) ઉત્પાદન કરી શકે છે તેઓ જોઇ શકશે કેઃ સમુદય જગત કેવળ સૂક્ષ્માનુસૂક્ષ્મ કમ્પનનીજ સમષ્ટિ છે. કોઇક ઔષધની શક્તિથી આપણે ઇન્દ્રિયાતીત રાજ્યમાં જઇ શકીએ છીએ, એવી અવસ્થામાં આપણે એજ સૂક્ષ્મ કમ્પન (Subtle vibrations) સ્પષ્ટ રૂપે અનુભવ કરી શકીએ છીએ. તમારામાંના ઘણા સજ્જનો સર હમ્ફ્રી ડેવી (Humphrey Davy) ની વિખ્યાત પરીક્ષા સંબંધી જાણતા હશે. હાસ્ય જનક બાષ્પ (Laughing gas) નો તેમને શરીરે પ્રયોગ થતાં જ તેઓ સ્તબ્ધ અને શ્વાસોશ્વાસ રહિત થઇ ઉભા રહ્યા હતા. થોડીવારે ચેતન આવતાં તેમણે કહ્યું કેઃ સમુદય જગત્ કેવળ ભાવનાની સમષ્ટિ જ છે. થોડીક ક્ષણને માટે સમુદય સ્થુળ-કમ્પન (Gross vibration) દૂર થઇ કેવળ સૂક્ષ્મ કમ્પનો કે જે તેમના અભિપ્રાય પ્રમાણે મન mind હતું તેજ વિદ્યમાન રહ્યું હતું. તેઓ ચારે દિશામાં કેવળ એક અનન્ત ભાવના સમુદ્રને જ જોઇ રહ્યા હતા. તેઓ સૂક્ષ્મ કમ્પનો જોઇ શક્યા હતા. તેમને મનથી સમુદય જગત્ જાણે એક મહા ભાવના સમુદ્ર રૂપેજ બદલાઇ

ગયું હતું. એ મહા સમુદ્રમાં તેઓ અને ચરાચર જગતની પ્રત્યેક જડ અને ચેતન વસ્તુઓ જાણે એક એક ક્ષુદ્ર ભાવનામય કુંડાળાં હોય એમ તેમને જણાઇ રહ્યું હતું.

આ પ્રમાણે આપણે અન્તર્જગતમાં પણ એક અખણ્ડ ભાવના જોઇ શકયા, અને અન્તે જ્યારે આપણે બાહ્ય અને અન્તર સકળ જગત્ છોડી દઇ આત્માની સમીપ પહોંચીએ છીએ ત્યારે તે સ્થળ એક અખણ્ડ સિવાય અન્ય કાંઇ પણ નથી એવો અનુભવ થાય છે. સર્વ પ્રકારની ગતિમાન થઇ રહેલી વસ્તુઓની અંદર તેજ એક અખણ્ડ સત્તા પોતાનો મહિમા વિસારી વિરાજેલી જણાય છે. એટલું જ નહિં પણ આ દૃષ્યમાન ગતિ સમૂહમાં પણ-શકિતના વિષય સમૂહમાં પણ-એક અખણ્ડ ભાવના વિદ્યમાન છે. એ સર્વ હવે અસ્વીકાર કરવાનો ઉપાય નથી. કારણ કે આજકાલના વિજ્ઞાન શાસ્ત્રે પણ તે સાબિત કર્યું છે. આધુનિક પદાર્થ વિજ્ઞાને સુદ્ધાં અનેક પ્રમાણ દ્વારા સાબિત કર્યું છે કેઃ શકિત સમષ્ટિ સર્વત્ર સમાન છે. વળી એમના અભિપ્રાય પ્રમાણે એ શકિત સમષ્ટિ બે રૂપે અવસ્થાન કરે છે. કવચિત અવ્યકત અવસ્થામાં અને કવચિત્ વ્યકત અવસ્થામાં આગમન કરે છે. વ્યકત અવસ્થામાં તે આવી અનેકવિધ શકિતનો આકાર ધારણ કરે છે. એ પ્રમાણે તે અનન્તકાલથી કવચિત્ વ્યકત અને કવચિત્ અવ્યકત ભાવ ધારણ કરે છે. એ શકિત રૂપી પ્રાણનો સંયમ કરવો એનું જ નામ પ્રાણાયામ છે.

પ્રાણાયામ સાથે શ્વાસ-પ્રશ્વાસની ક્રિયાનો સંબંધ અતિ અલ્પ છે. પ્રાણાયામના યોગ્ય અધિકારી થવા માટે શ્વાસ-પ્રશ્વાસની ક્રિયા એ માત્ર એક ઉપાય છે. આપણે ફેફસાં Lungsની ગતિ વડે જ પ્રાણનું અસ્તિત્વ સ્પષ્ટ રૂપે જોઇ શકીએ છીએ. એનાથી જ પ્રાણની ક્રિયા

જોઇ શકાય છે. ફેંફસાંની ગતિ બંધ પડતાં જ દેહની ક્રિયા તદ્દન બંધ પડી જાય છે. શરીરના અન્ય અવયવોમાં જે શકિતયો પ્રવાહિત થઇ રહી હતી તે સર્વે પણ બંધ થઇ જાય છે. અનેક એવા શિક્ષિત મનુષ્યો પણ જોવામાં આવે છે કેઃ તેમનાં ફેફસાંની ગતિ બંધ પડી જવા છતાં પણ તેમનું શરીર નાશ પામતું નથી. કેટલાક એવા પણ મનુષ્યો છે કે જેઓ શ્વાસ-પ્રશ્વાસ લીધા સિવાય, માટીમાં શરીર દાટી દઇ, જીવન ધારણ કરી શકે છે. તેમ છતાં તેમનો દેહ નાશ પામતો નથી, પરન્તુ સાધારણ મનુષ્યો માટે તો દેહમાં જેટલી ગતિયો છે, તેમાં એજ મુખ્ય દૈહિક ગતિ છે. અતિ સૂક્ષ્મ શકિતની નજીક જવું હોય તો અતિ સ્થુલ શકિતની સહાયતા લેવી પડશે. એ પ્રમાણે ક્રમશઃ અતિશય સૂક્ષ્મ શકિતમાં ગમન કરતાં કરતાં અંતે આપણે સર્વોચ્ચ લક્ષ્ય પ્રત્યે ઉપસ્થિત થઇએ છીએ. શરીરમાં જેટલા પ્રકારની ક્રિયાઓ છે, તેમાં ફેફસાંની ક્રિયા અતિ સહજ પ્રત્યક્ષ જણાય છે. એ જાણે યન્ત્રના મધ્યમાં ગતિને નિયમીત રાખનાર ચક્ર સ્વરૂપ અન્ય શકિતઓને ચલાવી રહ્યાં છે. પ્રાણાયામનો સાચો અર્થ તો ફેફસાંની ગતિનો નિરોધ કરવો એજ છે. એ ગતિની સાથે શ્વાસનો અતિ નિકટ સંબંધ છે. શ્વાસ-પ્રશ્વાસ એ ગતિ ઉત્પાદન કરે છે એમ નથી. ઉલટું એ ગતિ વડે જ શ્વાસ-પ્રશ્વાસ લેવાય છે. એ વેગ ઉત્તેલન યન્ત્રની પેઠે વાયુને અંદરની દિશામાં આકર્ષણ કરે છે. પ્રાણ એજ ફેંફસાને ગતિ આપે છે. વળી ફેફસાની ગતિ વાયુને આકર્ષણ કરે છે. એ ઉપરથી સમજી શકાય છે કે પ્રાણાયામ એ શ્વાસ પ્રશ્વાસની ક્રિયા નથી. જે પૈશિક શકિત ફેફસાંને ગતિ આપે છે તેને વશમાં લાવવી એનું જ નામ પ્રાણાયામ છે. જે શક્તિ સ્નાયુ મણ્ડલના મધ્યમાં થઇને માંસ (પેશીઓ) પિણ્ડલીઓમાં પ્રવેશ કરે

છે અને જે ફેફસાંને ચલાવે છે તેનું નામ પ્રાણ છે. પ્રાણાયામનું સાધન કરીને આપણે તે (પ્રાણ) ને જ વશ કરવો પડશે. જે સમયે પ્રાણનો જય થશે તે સમયે શરીરમાં થતી સર્વ પ્રાણ ક્રિયાઓ આપણા વશમાં આવેલી જોઇ શકીશું. મ્હેં એવાં માણસો પણ જોયાં છે કે જેણે પોતાના શરીરની તમામ માંસ-પેશીયોને પોતાને વશ રાખી છે. અર્થાત તે સર્વને તેઓ ઇચ્છાનુસાર ચલાવી શકે છે. એ પ્રમાણે કેમ ન થઇ શકે ? જ્યારે કેટલીક પેશીઓ (પિણ્ડલીઓ) આપણી ઇચ્છાનુસાર સંચાલિત થશે, ત્યારે પછી અન્ય પેશીઓ અને સ્નાયુઓ પણ આપણી ઇચ્છાનુસાર શા માટે સંચાલિત કરી શકાશે નહિં? એમાં અસમ્ભવિત શું છે? હમણાં આપણી એ સંયમ-શક્તિનો લોપ થયો છે, અને એ પેશીઓ આપણી ઇચ્છાનુસાર નહિં વર્તતાં સ્વતંત્ર રીતે વર્તતી (Involuntary) થઇ ગઇ છે. આપણે ઇચ્છાનુસાર આપણા કાનને ચલાવી શકતા નથી, પરન્તુ આપણે જાણીએ છીએ કે પશુઓમાં એ શક્તિ વિદ્યમાન હોય છે. આપણે એ શક્તિ સંચાલિત કરવાનો અભ્યાસ કરતા નથી માટેજ આપણે એવી શક્તિનો અનુભવ કરી શકતા નથી. એનેજ વંશાનુક્રમે શક્તિની મંદતા (Actavism) કહેવામાં આવે છે.

આપણે એમ પણ જાણીએ છીએ કે: જે શક્તિ હમણાં આપણામાં અવ્યક્તરૂપ ધારણ કરી રહી છે તેને વ્યક્ત અવસ્થામાં લાવી શકાય છે. આપણા શરીરમાં ગુપ્ત રહેલી અનેક શક્તિ-કે જે હમણાં આપણી ઇચ્છાને આધિન નથી તેઓને અતિશય દૃઢ અભ્યાસ દ્વારા પુનઃ આપણા વશમાં લાવી શકાય છે. એ પ્રમાણે વિચાર કરતાં જાણી શકાય છે કે: શરીરનો પ્રત્યેક અંશ આપણી સંપૂર્ણ ઇચ્છાને આધીન કરી શકાય છે, એ જરા પણ અસમ્ભવિત નથી. ઉલટું

એ પ્રમાણે થવાનો વિશેષરૂપે સમ્ભવ છે. યેાગીજનો પ્રાણાયામદ્વારા એ કાર્યમાં પૂર્ણ યશ મેળવે છે. તમે કદાચ યેાગશાસ્ત્રના (અંગ્રેજી) ભાષાન્તર–ગ્રન્થેા દ્વારા જોઇ શક્યા હશેા કેઃ "શ્વાસ ગ્રહણ કરતી વખતે સમુદય શરીરને પ્રાણ દ્વારા પૂર્ણ કરેા." એ પ્રમાણે તેમાં લખ્યું છે. અંગ્રેજી ભાષાન્તરેામાં "પ્રાણ" શબ્દનો અર્થ "શ્વાસ" એવેા કરવામાં આવ્યેા છે. એ વાંચ્યાથી તમને સહજે સંદેહ ઉત્પન્ન થશે કેઃ શ્વાસ દ્વારા સમુદય શરીર પૂર્ણ કરવું શી રીતે? વાસ્તવિક કહીએ તેા એમાં અનુવાદકનેાજ દેાષ છે. દેહનેા સમુદય વિભાગ, પ્રાણ અર્થાત્ એજ જીવન–શક્તિદ્વારા પૂર્ણ કરી શકાય છે, અને જ્યારે તમે એ ક્રિયા કરતાં સિદ્ધ બનશેા તેા પછી જગત્માં જેટલા પ્રકારનાં શરીર છે તે સર્વ ઉપર તમારી સત્તા વિસ્તાર પામશે. દેહનાં સમુદય વ્યાધિ, સમુદય દુઃખ, તમારી ઇચ્છાને આધિન થઇ જશે, એટલુંજ નહિં પણ તમે અન્યના શરીર ઉપર પણ સત્તા જમાવી શકશેા. જગત્માં સારી નરસી જે કાંઇ વસ્તુઓ છે તે સર્વ સંક્રામક (ચેપી) છે. તમે વિચાર કરેા કેઃ તમારૂં શરીર રૂપી યન્ત્ર જાણે કેાઇ એક વિશેષ પ્રકારના સ્વર વડે રચાયું છે. જે કેાઇ વ્યક્તિ તમારી નજીક નિવાસ કરશે, તેના હૃદયમાં તે સ્વર–તેજ ભાવના–ઉતરવાનેા યત્ન થશે. જો તમે સબળ અને નિરેાગી હશેા તેા તમારી સમીપ રહેલા મનુષ્યેામાં કંઇક સબળતા અને નિરેાગી-પણાની ભાવનાનેા સંચાર થશે. પરન્તુ જો તમે વ્યાધિગ્રસ્ત અથવા નિર્બળ હશેા તેા તમારી સમીપ બેઠેલાં મનુષ્યેા પણ જાણે વ્યાધિ-ગ્રસ્ત અને દુર્બળ થતાં જેાવામાં આવશે. તમારા શરીરમાંથી નિક-ળતાં કમ્પન–Vibration–તમારા સમીપસ્થ શરીરમાં પ્રવેશ કરશે એમાં જરા પણ શક નથી. જ્યારે કેાઇ પણ મનુષ્ય અન્ય મનુષ્યને

રોગમુક્ત કરવાનો યત્ન કરશે ત્યારે પ્રથમ તેની એવીજ ભાવના થશે કે: મ્હારૂં સ્વાસ્થ્ય અન્યમાં પ્રવેશ કરાવી દઉં. સત્ય કહીએ તો એજ આદ્ય ચિકિત્સા-પ્રણાલી છે. જાણતાં હો કે અજાણતાં હો, એક મનુષ્ય અન્ય એક મનુષ્ય-દેહમાં પોતાનું સ્વાસ્થ્ય-પોતાનું બળ-પ્રવેશ કરાવી શકે છે. કોઇ અતિશય બળવાન મનુષ્ય, જો કોઇ નિર્બળ મનુષ્યની નજીકમાં નિવાસ કરતો હશે તો તે બળવાનનું બળ નિર્બળના શરીરમાં કિંચિત્ પ્રમાણમાં પણ અવસ્ય પ્રવેશ કરશે અને તે નિર્બળ મનુષ્ય થોડે ઘણે અંશે પણ બળવાન બનશે. એ પ્રમાણે, બલ-સંચારણ ક્રિયા જાણતાં અથવા અજાણતાં, બન્ને પ્રકારે થઇ શકે છે. જો એ ક્રિયા રોગીના જાણતાં કરવામાં આવે તો તેનું પરિણામ બહુજ ઉતાવળે અને ઉત્તમરૂપે આવે છે. વળી એક બીજા પ્રકારની આરોગ્ય-પ્રણાલી છે. તેના દ્વારા આરોગ્ય-કરનાર મનુષ્ય પોતે વિશેષ બળવાન ન હોય તો પણ સમીપસ્થ મનુષ્યના શરીરમાં બળનો સંચાર કરી શકે છે. એનું કારણ આરોગ્ય-કરનાર મનુષ્યને કિંચિત્ પ્રમાણમાં પ્રાણજયી સમજવો જોઇએ. તે થોડી ક્ષણને માટે પોતાના પ્રાણમાં એક પ્રકારની વિશેષ-શક્તિ ઉત્પાદન કરી પોતાની નજીકના મનુષ્ય-શરીરમાં તે શક્તિનો સંચાર કરી શકે છે.

એ મહદ્ કાર્ય અનેક સ્થળે અતિ દૂરના સ્થાનમાં સાધ્ય થયેલું જોવામાં આવ્યું છે. વાસ્તવિક રીતે દૂરત્વનો અર્થ જો ક્રમવિચ્છેદ (Break) કરવામાં આવે તો પછી દૂરત્વ એ કોઇ વસ્તુજ નથી. એવું દૂરત્વ ક્યાં છે કે જ્યાં પરસ્પર કોઇપણ પ્રકારનો સંબંધ ન હોય અને જ્યાં કાંઇ પણ યોગજ ન હોય. સૂર્ય અને તમે એ બેની વચ્ચે શું કાંઇ વ્યવહાર નથી? એક (સૂર્ય) અવિચ્છિન્ન અખણ્ડ વસ્તુ છે. તમે તેનો એક અંશ છો અને સૂર્ય એ તેનો એક અંશ છે.

નદીના એક કિનારામાં અને બીજા કિનારામાં શું કાંઇ દૂરત્વ કે ક્રમ-વિચ્છેદ છે ? જો તેમ નથી તો પછી પ્રાણુશક્તિ એક સ્થાનમાંથી બીજા સ્થાનમાં કેમ ભ્રમણ કરી શકે નહિં ? એના વિરૂદ્ધમાં કંઇ પણ યુક્તિ ચાલી શકે એમ નથી. એ સર્વ બનાવો સમ્પૂર્ણ સત્ય છે. એજ પ્રાણુને બહુ દૂર પર્યંત સંચાલિત કરી શકાય છે. જો કે અવશ્ય એમ થઈ શકે છે કે; જો એક બનાવ સત્ય નિવડે તો સેંકડો બનાવો બનાવટી અને ઠગાઇ ભરેલા સિવાય બીજું કાંઇજ નથી. અર્થાત્ હજારોમાં એકાદ એવો પ્રાણુ–વશ કરનાર મનુષ્ય પ્રાપ્ત થઇ શકે છે ત્યારે સેંકડો ઢોંગીઓ ઢોંગ કરતા–લોકોને ઠગતા જણાયા છે ! લોકો એ પ્રાણુજયની ક્રિયાને જેટલી સહેલી ધારે છે તેટલી તે સહેલી નથી. અધિક સ્થળે જોવામાં આવે છે કેઃ આરોગ્ય–કરનાર મનુષ્ય, માનવ–દેહની સ્વાભાવિક સ્વસ્થતાની સહાયતાવડે સર્વ કાર્ય કરી શકે છે. જગતમાં એવો કોઇપણુ વ્યાધિ નથી કે જેમાં સપડાઇને સંખ્યાબંધ લોકો મૃત્યુને શરણુ થાય. એટલુંજ નહિ પણુ કૉલેરા, પ્લેગ આદિ સમયે પણુ જોવામાં આવ્યું છે કેઃ કેટલાક દિવસ સેંકડે ૬૦ જણુ મૃત્યુ પામે છે ત્યારે પાછળથી સેંકડે ૨૦ જણા મૃત્યુ પામે છે અને એ પ્રમાણે ધીમે ધીમે મૃત્યુની સંખ્યા ઓછી થઇ જાય છે. કહો કે છેવટે મૃત્યુ થતાં બંધ થઇ જાય છે.

કૉલેરાના કેસ થતાંજ એલોપથીના ડાક્ટર સાહેબ આવ્યા, તેમણે રોગીને દવા આપી, હોમીયોપેથીના ડાક્ટરે આવી તેમણે પણુ દવા આપી. કદાચ એલોપેથી કરતાં હોમિયોપેથી–ઉપચારથી વધુ સંખ્યામાં દરદીઓ સાજા થયા. હોમિયોપેથી–ડાક્ટરને વિશેષ યશ મળવાનું કારણુ એ છે કેઃ તેઓ રોગીના શરીરમાં કાંઇ ગડબડાટ ઉપજાવ્યા સિવાયજ પ્રકૃતિને તેની ભાવના પ્રમાણે કાર્ય કરવા દે છે, અને

શ્રદ્ધાના બળવડે આરોગ્ય-કરનાર ડાક્ટર દરદીને વિશેષરૂપે આરોગ્ય કરવા શક્તિવાન થાયછે. કારણકે, તે પોતાની ઇચ્છા શક્તિદ્વારાકાર્ય કરી રોગીની અવ્યક્ત પ્રાણશક્તિને પ્રબોધિત કરી આપે છે.

પરન્તુ વિશ્વાસના બળવડે આરોગ્ય-કરનારાઓના મનમાં સર્વદા એક પ્રકારનો ભ્રમ ઉપજેલો હોય છે. તેઓની માન્યતા છે કે: સાક્ષાત્ શ્રદ્ધાજ લોકોને રોગમુક્ત કરે છે. વાસ્તવિક કહીએ તો કેવળ વિશ્વાસ એજ એકલું કારણ નથી. એવા ઘણા રોગો છે કે જે રોગી પોતેજ મૂળમાં સમજી શકતો નથી કે તેને કયો રોગ થયો છે? રોગીને રોગ હોવા છતાં પોતાની નિરોગીતા સંબંધી પ્રબળ વિશ્વાસ હોય છે તેજ તેના રોગનું એક મૂખ્ય કારણ છે અને એને પરિણામેજ તેનું મૃત્યુ થાય છે. એવાં સ્થાનમાં કેવળ વિશ્વાસ (શ્રદ્ધા) થી રોગો મટી જતા નથી. જો વિશ્વાસ (શ્રદ્ધા) થીજ રોગો મટી જતા હોત તો પછી અનેક રોગીઓ બચી જવા પામત. કારણકે પ્રત્યેકને પોતાનો રોગ મટવા ઉપર શ્રદ્ધા હોય છે. સત્ય જોતાં પ્રાણ-શક્તિવડેજ રોગો દૂર થઇ શકે છે. કોઈ પ્રાણજિત પવિત્રાત્મા પુરૂષ, પોતાના પ્રાણને એક અમુક કમ્પનમાં લઇ જઈ અન્યમાં સંચાલિત કરી દઇને તેનામાં તેજ પ્રકારનાં કમ્પન-Vibraotin-ઉત્પન્ન કરી શકે છે. તમને નિત્ય બનતા બનાવો ઉપરથી એનું પ્રમાણ મળી શકશે. હું ભાષણો કરૂં છું. તે સમયે હું શું કરૂં છું? તે સમયે હું મ્હારા મનમાં એક પ્રકારનાં કમ્પનો ઉત્પન્ન કરૂં છું. હું એ વિષયમાં જેટલા પ્રમાણમાં કૃતકાર્ય થાઉં છું તેટલા પ્રમાણમાં તમે મ્હારા વાકયો ઉપર મુગ્ધ થઇ જાઓ છો. તમે સર્વે જાણો છો કે: જે દિવસે ભાષણ કરતાં કરતાં હું ખુબ મસ્ત બની જાઉં છું (ઉશ્કેરાઇ જાઉં છું.) તે દિવસે મ્હારૂં ભાષણ તમને બહુ પ્રિય લાગે છે, અને જે દિવસે હું ભાષણ કરતી વખત

થેાડેા ઉશ્કેરાઉં છું, તે દિવસે તમને મ્હારૂં ભાષણ સાંભળતાં વિશેષ આકર્ષણ થતું નથી.

જેમણે પેાતાના પ્રાણમાં મહાશકિત ઉત્પન્ન કરી જગતને અનેક દૂર પર્યંત ઉન્નત કરી ગયા છે, તે તીવ્ર–ઇચ્છાશકિત સમ્પન્ન મહાપુરૂષેા પેાતાના પ્રાણમાં અતિ ઉચ્ચ કમ્પન ઉત્પન્ન કરી, પ્રાણનેા વેગ એટલેા બધેા અધિક અને શકિત સમ્પન્ન કરી શકયા છે કે જેથી તે અન્યને ક્ષણવારમાં આક્રમણ કરે છે, અને હજારેા મનુષ્યેા તેમની તરફ આકર્ષાય છે, અને જગતના અર્ધા મનુષ્યેા તેમની ભાવનાનુસાર વર્તે છે. જગત્‌માં જેટલા મહાપુરૂષેા થઇ ગયા છે, તે સર્વે પ્રાણજિત્ હતા. પ્રાણસંયમને લીધેજ તેઓ મહાશક્તિ સમ્પન્ન થયા હતા. તેઓ પેાતાના પ્રાણમાં અતિશય ઉચ્ચ કમ્પન–Vibration ઉત્પન્ન કરી શકતા અને તેના વડેજ તેમનામાં સમુદય જગત્ ઉપર પેાતાનેા પ્રભાવ વિસ્તારવાની શકિત ઉત્પન્ન થઇ હતી. જગતમાં જેટલા પ્રકારનાં તેજ અથવા શકિતનેા વિકાશ જોવામાં આવે છે, તે સર્વે પ્રાણના સંયમમાંથીજ ઉત્પન્ન થાય છે. મનુષ્યેા તેમાં રહેલું વાસ્તવિક સત્ય જાણી શકતા નથી, તેમ વળી તેની કેાઇ પ્રકારે વ્યાખ્યા પણ થઇ શકે તેમ નથી. એ પ્રાણ શરીરમાં કયે સમયે અધિક અને કયે સમયે એાછેા છે તે જાણવું એ પણ પ્રાણાયામની એક ખાસ ક્રિયા છે. એ ક્રિયાથી સાધકની અનુભવશકિત એટલે બધે દરજ્જે સૂક્ષ્મ થશે કે જેથી મન દ્વારા જાણી શકાશે કેઃ પગનેા અંગુઠેા કિંવા હાથની આંગળીમાં જેટલી પ્રાણશકિતની આવશ્યકતા છે તેટલી નથી, અને જેટલી આવશ્યકતા છે તેટલી શક્તિ પરિપૂર્ણ કરવાની શકિત પણ તેનામાં ઉત્પન્ન થશે. આ પ્રમાણે પ્રાણાયામ સંબંધી અનેક પ્રકારની ક્રિયાએા છે, તે સર્વે ધીમે ધીમે અને ક્રમશઃ શીખવી જોઇએ. ધીમે ધીમે જોઈ

શકાશે કેઃ વિભિન્નરૂપે સાધ્ય થતો પ્રાણ-સંયમ અને તેને ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારે પરિચાલિત કરવો એજ રાજયોગનું માત્ર એક લક્ષ્ય છે. દેહસ્થિત સર્વ શક્તિઓનો સંયમ કરવાથીજ પ્રાણનો સંયમ થઇ શકશે. જ્યારે કોઇ પણ મનુષ્ય ધ્યાન કરતો હોય છે ત્યારે તે પ્રાણનોજ સંયમ કરે છે એમ સમજવું જોઇએ.

મહા સમુદ્ર સ્હામે દૃષ્ટિપાત કરતાં જોઇ શકાશે કેઃ તેમાં પર્વત સમાન ઉચ્ચ અનેક તરંગો ઉછળી રહ્યાં છે. ક્ષુદ્ર તરંગો પણ અનેક થાય છે. અતિ ન્હાના તરંગો પણ જોવામાં આવે છે અને અનેક અસંખ્ય-પરપોટા પણ જણાય છે. પરંતુ એ સર્વની પાછળ અનન્ત સમુદ્ર વિદ્યમાન છે. એક તરફ ક્ષુદ્ર પરપોટાઓ મહા સમુદ્ર સાથે સંયુક્ત છે, તેજ પ્રમાણે પ્રચંડ તરંગો પણ મહા સમુદ્ર સાથે સંયુક્ત છે. એ જ પ્રમાણે આ સંસારમાં કોઇ મહાપુરૂષ અને કોઇ ક્ષુદ્ર પરપોટા જેવાં સામાન્ય મનુષ્ય પણ થઇ શકે છે, તેમ છતાં પણ તે સર્વે એક અનન્ત મહા શક્તિ સમુદ્ર સાથે સંયુક્ત થઇ રહ્યાં છે. એ મહા શક્તિ સાથે જીવ માત્રનો જન્મથી જ સંબંધ સંધાયલો હોય છે. જે સ્થળે જીવન શક્તિનો પ્રકાશ જોવામાં આવશે, તે સ્થળે જાણવું કેઃ તેની પાછળ અનન્ત શક્તિનો ભણ્ડાર વિદ્યમાન જ છે. એક ક્ષુદ્ર વનસ્પતિ જોવામાં આવે છે. તે કદાચ એટલી બધી ક્ષુદ્ર અને એટલી બધી સૂક્ષ્મ હોય છે કે તે દુરબીન સિવાય જોઇ શકાશે નહિં. ત્યાંથી આરંભ કરો. તમો જોઇ શકશો કે તે સૂક્ષ્મ જણાતી વનસ્પતિ અનન્ત શક્તિના ભાણ્ડારમાંથી ક્રમશઃ શક્તિ સંગ્રહ કરી એક બીજોજ આકાર ધારણ કરી રહી હોય છે. એક દિવસ તેણે ઉદ્ભિદનું રૂપ ધારણ કર્યું. તે પછી તે જ વનસ્પતિ મનુષ્ય રૂપ ધારણ કરી અન્તે ઇશ્વર રૂપે બદલાઇ ગઇ. જો કે પ્રકૃ-

તિના સાધારણ નિયમ પ્રમાણે એવું પરિવર્તન થતાં લાખો વર્ષ થઇ થઇ જાય છે, પરન્તુ એ સમયનો હિસાબ શો? સાધનનો વેગ વૃદ્ધિ કરવામાં આવે તો દીર્ઘ સમય પણ ઘણો જ ટુંકો થઇ જાય છે. યોગીજનો કહે છે કેઃ સાધારણ રીતે કાર્ય કરતાં અધિક સમય જણાય છે પરન્તુ તે જ કાર્ય કરવાનો વેગ વધારવામાં આવે અર્થાત્ ઉતાવળે–ઝટ ઝટ–તે કાર્ય કરીએ તો થોડા સમયમાં જ તે પરિપૂર્ણ થઇ જાય છે. આ જગતના શક્તિ–ભાણ્ડારમાંથી મનુષ્યો થોડો થોડો કરીને વિશેષ શક્તિ–સંગ્રહ કરવા શક્તિમાન છે. આ પ્રમાણે કરવાથી એક મનુષ્યને દેવત્વ પ્રાપ્ત કરવા માટે કદાચ લાખો વર્ષ વીતી જાય, અને એથી ઉચ્ચાવસ્થા પ્રાપ્ત કરવા માટે કદાચ ૫૦ લાખ વર્ષ પણ થઈ જાય, અને પૂર્ણ સિદ્ધાવસ્થા પ્રાપ્ત કરતાં કદાચ બીજા ૫ લાખ વર્ષ પણ વીતી જાય, પરન્તુ ઉન્નતિના વેગમાં વૃદ્ધિ કરવાથી એટલો દીર્ઘકાળ પણ સંક્ષેપ થઇ જાય છે. નિયમિત્ત રૂપે સાધના કરવામાં આવે તો છ માસમાં અથવા વધારેમાં વધારે છ વર્ષમાં સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કેમ ન થાય? યુક્તિ દ્વારા સમજી શકાય છે કેઃ એને માટે કોઇ સમય નિશ્ચિત છે જ નહિ. દૃષ્ટાંત સ્વરૂપ કહી શકાશે કેઃ કોઇ એન્જિનમાં નિયમિત્ત રૂપે કોયલા નાંખવાથી એક કલાકમાં બે માઇલને હિસાબે પ્રવાસ કરી શકે, અને તેથી વિશેષ કોયલા નાંખવામાં આવે તો તે જ એન્જિન એથી પણ વિશેષ ઝડપથી દોડી શકે છે અને ધારેલે સ્થળે બહુ જ જલદી પહોંચે છે. મેલ ટ્રેન અને પેસેંજર ટ્રેનની દોડવાની ગતિમાં કેટલો બધો ફેર હોય છે! મેલ બહુ જ વહેલી દોડી ગન્તવ્યસ્થાને પહોંચે છે જ્યારે પેસેજર ટ્રેન ઘણી જ ધીમે ધીમે–અટકતી અટકતી–અમુક સ્થળે પહોંચે છે! એ પ્રમાણે જ આપણે પણ સાધનમાં તીવ્ર વેગ ધારણ કરીએ તો આ જન્મમાં

જ મુક્તિ-પ્રાપ્ત કેમ ન કરી શકીએ વારૂ ? આપણે જાણીએ છીએ કે કલ્પાન્તે તેા સર્વે જીવેા મુક્તિ પામવાના જ છે, પરન્તુ આપણે એટલાં બધાં વર્ષ શા માટે ખેાટી થવું જોઇએ ? અને શા માટે વારંવાર જન્મ મરણનું ભયંકર દુઃખ ભેાગવવું જોઇએ ? જેમ બને તેમ જલદી આપણે એ દુઃખથી શા માટે વહેલા મુક્તિ પ્રાપ્ત ન કરવી ? આ ક્ષણે જ, આ શરીરેજ, આ મનુષ્ય-દેહમાં જ આપણે મુક્તિ પ્રાપ્ત કરવા સમર્થ ન થઇએ ? એ સંબંધી અનન્ત જ્ઞાન અને અનન્ત શકિત આપણે આ ક્ષણે જ શા માટે પ્રાપ્ત ન કરવી ?

આત્માની ઉન્નતિનેા વેગ વૃદ્ધિ કરી કયે પ્રકારે અલ્પ સમયમાં જ મુક્તિ પ્રાપ્ત કરી શકાય એજ યેાગવિદ્યાનું લક્ષ્ય અને ઉદ્દેશ્ય છે. અનન્ત શકિત-ભાણ્ડારમાંથી શક્તિ ગ્રહણ કરવાની સત્તા વધારી કેવી રીતે શીઘ્ર મુક્તિ પ્રાપ્ત થાય અને થેાડી થેાડી ગતિ કરીને જ્યાં સુધી અન્ય મનુષ્યેા મુક્તિ પ્રાપ્ત ન કરે ત્યાં સુધી આપણે પણ વાટ ન જોવી પડે તેનેા ઉપાય યેાગીજનેાએ શેાધી કહાડયેા છે. મહાપુરૂષ, સાધુ, સિદ્ધ-પુરૂષ કહેતાં શું સમજી શકાય છે ?

સાધારણ મનુષ્યેા કેાટી કેાટી જન્મમાં જે અવસ્થાએા ભેાગવી લઇને મુક્ત થાય છે તે સર્વને યેાગીજનેા એક જન્મમાં જ સમયને સંક્ષેપ કરી લઇ ભેાગવી લેછે. એક જન્મમાં જ તેએા પેાતાની મુક્તિનું સાધન સાધ્ય કરી લેછે. તેએા મુક્તિ સિવાય બીજો કાંઇ પણ વિચાર કરતા જ નથી. તેએા મુક્તિ સિવાય બીજા કેાઈ પણ કાર્યને માટે શ્વાસ નિઃશ્વાસ સુદ્ધાં મૂકતા લેતા નથી. એક ક્ષણનેા સમય પણ તેએા વૃથા જવા દેતા નથી. એ પ્રમાણે વર્તવાથી જ તેમનેા મુક્તિનેા સમય સંક્ષેપ્ત થતેા જાય છે. એકાગ્રતાનેા અર્થ જ એ છે કે; શક્તિ સંચય કરવાની ગતિ વધારી સમય સંક્ષિપ્ત કરવેા. રાજયેાગ એ

એકાગ્રતા શકિત પ્રાપ્ત કરવાનું વિજ્ઞાન છે.

પ્રાણાયામ સાથે પ્રેતતત્ત્વનો સંબંધ શો છે? એ પણ એક પ્રકારનો પ્રાણાયામ જ છે. જો એ કથન સત્ય હોય કેઃ પરલોકગત આત્માઓનું અસ્તિત્વ છે, કેવળ આપણે તેમને જોઇ શકતા નથી એટલું જ, તો એ પણ સમ્ભવિત છે કેઃ આ સ્થળે જ કદાચ સેંકડો, લાખો, આત્માઓ વિદ્યમાન છે, જેને આપણે જોઇ શકતા નથી, જેનો અનુભવ કરી શકતા નથી અને જેમને સ્પર્શ કરી શકતા નથી. કદાચ આપણે સર્વદા તેમના શરીરમાં થઇને જ આવ જા કરતા હોઇશું, અને એટલું પણ સમ્ભવિત છે કેઃ તેઓ પણ આપણને જોઇ કે કોઈ પ્રકારે આપણો અનુભવ કરી શકતા નથી. એ તો જાણે એક કુંડાળામાં બીજું કુંડાળું હોય કિંવા એક જગતની અંદર બીજું જગત્ હોય તેમ છે. જેઓ સમાન ભૂમિકા (Plane) પર હોય છે તેઓજ પરસ્પરને જોઇ શકે છે. આપણે પંચેન્દ્રિય વાળાં પ્રાણી છીએ. આપણાં પ્રાણનાં કમ્પનો એક અમુક પ્રકારનાં હોય છે. જેમનાં પ્રાણ-કમ્પન બરાબર આપણા પ્રાણ-કમ્પન જેવાં જ હોય છે તેમને જ આપણે જોઇ શકીશું, પરન્તુ જો કોઇ પણ પ્રાણીના પ્રાણ આપણા કરતાં ઉચ્ચ કમ્પન-શીલ હશે તો આપણે તેમને જોઇ શકીશું નહિ. પ્રકાશની ઉજ્વળતા અતિશય વૃદ્ધિ પામે છે ત્યારે આપણે તેના સ્હામે જોઇ શકતા નથી પણ કેટલાંક પ્રાણીઓનાં ચક્ષુ એટલી બધી શક્તિ વાળાં હોય છે કે જેઓ એ પ્રકાશ સ્હામે પણ જોઇ શકે છે. વળી જો પ્રકાશનાં કમ્પન અતિશય મૃદુ-મંદ (અંધારૂં) હોય તો તેમાં પણ આપણે જોઇ શકતા નથી પરન્તુ ઘુવડ અને બિલાડાં આદિ જન્તુઓ તેમાં પણ પડેલી વસ્તુ જોઇ શકે છે. આપણી દૃષ્ટિ એ પ્રાણ કમ્પ-

નનો મૂખ્ય પ્રકાર પ્રત્યક્ષ કરવા સમર્થ છે, અથવા વાયુરાશિ સંબંધી વિચાર કરો. વાયુ અનેક (પડ) થરમાં સજ્જિત થઇ રહ્યો છે. એક થર વાયુ ઉપર બીજો સ્થર સ્થપાઇ રહ્યો છે. પૃથિવીની નજીકમાં જે થર છે તેના ઉચ્ચ થર કરતાં અધિક ઘન હોય છે, તેથી પણ ઉચ્ચ પ્રદેશમાં જતાં જોઇ શકાશે કેઃ વાયુ ક્રમશઃ તરલ થાય છે. અથવા સમુદ્ર સંબંધી વિચાર કરો. સમુદ્રનાં જેટલા ઉંડાણમાં પ્રવેશ કરીશું ત્યાં જલનું ઘનત્વ વૃદ્ધિ પામેલું જણાશે. જે જન્તુઓ સમુદ્રના તળીયામાં નિવાસ કરે છે તેઓ સમુદ્રની સપાટી ઉપર કદી પણ આવી શકતાં નથી, કારણ કે ત્યાં આવતાં તુર્તજ તેમનું મ્રત્યુ થાય છે.

સર્વ જગતને "ઇથર" ના એક મહા સમુદ્ર રૂપે સમજી લ્યો. પ્રાણની શક્તિ વડે તે સ્પન્દિત થઇ રહ્યું છે અને જાણે અનેક થર વડે ભિન્ન ભિન્ન રૂપે અવસ્થાન કરે.છે. એ ઉપરથી જોઇ શકાશે કે જે સ્થાનમાંથી સ્પન્દનનો આરંભ થયો છે ત્યાંથી જેટલે દૂર ગમન કરી શકાય છે, તેટલે સુધી તે સ્પન્દનનો મૃદુ ભાવે અનુભવ થાય છે. કેન્દ્રની સમક્ષ સ્પન્દનની ગતિ અતિ દ્રુત છે. વળી ધારો કેઃ એક એક પ્રકારના સ્પન્દન છે તે એક એક થર (પડ) છે. એ સર્વ સ્પન્દનક્ષેત્રની એક કુંડાળા રૂપે કલ્પના કરો. સિદ્ધિ એ એનું કેન્દ્ર છે. એ કેન્દ્રથી જેટલે દૂર ગમન કરી શકાશે, ત્યાં સ્પન્દન મૃદુ થતાં જણાશે. ભૂત એ સર્વ કરતાં બાહ્ય થર છે. મન એ તેના કરતાં નજીકનો થર છે, અને આત્મા એ કેન્દ્ર સ્વરૂપ છે. આ પ્રમાણે વિચાર કરવાથી જાણી શકાશે કેઃ જેઓ એક થરમાં નિવાસ કરે છે, તેઓ એક બીજાને ઓળખશે. પરન્તુ તેના કરતાં નિચલા અથવા ઉચ્ચ (પડ) થરમાં નિવાસ કરનાર જીવોને તેઓ જોઈ કિંવા ઓળખી શકશે નહિ, પરન્તુ જેમ આપણે સૂક્ષ્મદર્શક કે

દૂરદર્શક યન્ત્ર વડે આપણી દૃષ્ટિનું ક્ષેત્ર વધારી શકીએ છીએ તેજ પ્રમાણે આપણે મનને ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારનાં સ્પન્દનયુક્ત કરીએ તો તે દ્વારા ઉર્ધ્વ-થરના સમાચાર અર્થાત્ ત્યાં શું થાય છે તે જાણી શકીએ છીએ. ધારો કે: આ મકાનમાં જ કેટલાંક એવાં પણ પ્રાણીઓ છે કે જેને આપણે જોઇ શકતા નથી. તેઓ પ્રાણના એક પ્રકારનાં સ્પન્દનનું અને આપણે એક બીજા પ્રકારના સ્પન્દનનું પરિણામ છીએ. ધારો કે તેઓ અધિક સ્પન્દનશીલ અને આપણે અતિશય અલ્પ સ્પન્દનશીલ છીએ. આપણે પ્રાણ રૂપ મૂલ વસ્તુ દ્વારા નિર્માણ થયા છીએ અને તેઓ પણ એના વડે જ રચાયા છે. સર્વે એક સમુદ્રના જ ભિન્ન ભિન્ન અંશ છે. ભિન્નતા માત્ર સ્પન્દનની જ છે. જો હમણાં જ મનને અધિક સ્પન્દનશીલ બનાવું તો હું પણ આ સ્થલમાં અવસ્થિત થઇ શકું નહિ અને હું તમને જોઇ શકું નહિ. તમે મ્હારી સ્હામેથી અંતર્હિત થશો અને તેઓ આવિર્ભૂત થશે. તમારામાંના અનેક મનુષ્યો કહી શકશો કે એ વ્યાપાર તદ્દન સત્ય છે. મનને એ પ્રમાણે અતિશય ઉચ્ચ સ્પન્દનશીલ કરવું એને જ યોગ શાસ્ત્રમાં "સમાધિ" એવા એક જ શબ્દથી સંબોધવામાં આવ્યું છે. એ "સમાધિ" નિમગ્ન અવસ્થાઓમાં અતીન્દ્રિય પ્રાણિ સમુહને જોઇ શકાય છે. "સમાધિ" ની સર્વોચ્ચ અવસ્થામાં આપણને સત્ય સ્વરૂપ "બ્રહ્મ દર્શન" થાય છે. તે સમયે જે સામગ્રી વડે આ સમુદય બહુ વિધ જીવોની ઉત્પત્તિ થઇ છે તેમને જાણવા શક્તિમાન છીએ. જેમ એક મૃત્તિકાના પિણ્ડને જાણી શકયાથી સર્વ મૃત્તિકા પિણ્ડનું જ્ઞાન થાય છે તેજ પ્રમાણે બ્રહ્મ દર્શન કર્યાથી સમુદય જગતને જાણવાની શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે.

આપણે જોઇ શકીએ છીએ કે: પ્રેતતત્ત્વ વિદ્યામાં જેટલું સત્ય

સમાયું છે તે પ્રાણાયામનો જ કાંઇક અંશ છે. એ પ્રમાણે જ, જ્યારે તમે જોઇ શકો કે કોઇ એક સમ્પ્રદાય અથવા ક્લબના સભાસદો કોઇ અતીન્દ્રિય અથવા ગુપ્ત તત્વનો શોધ કરે છે ત્યારે સમજી લેવું કેઃ તેઓ કેટલેક અંશે રાજયોગનું જ સાધન સાધે છે. પ્રાણ સંયમનો જ યત્ન કરે છે. જે મનુષ્યમાં કોઇ પણ પ્રકારની અસાધારણ શક્તિનો વિકાશ જોવામાં આવે ત્યારે સમજવું કે તેનામાં પ્રાણ શક્તિનું વિશેષત્વ થયું છે. એટલું જ નહિ પણ બહિર્વિજ્ઞાનને સુદ્ધાં પ્રાણાયામ અંતર્ગત ગણી શકાય. વરાળયન્ત્રોને કોણ ચલાવે છે? પ્રાણ એજ વરાળયંત્રના મધ્યમાં સ્થિત થઇ તેને ગતિ આપે છે. વિજળીની અનેક અદ્દભુત ક્રિયા જોવામાં આવે છે તે સર્વે પ્રાણ સિવાય બીજું શું હોઇ શકે? પદાર્થ વિજ્ઞાન એટલે શું સમજવું? એ પ્રાણાયામની બાહ્ય ક્રિયા માત્ર છે. પ્રાણ જે સમયે આધ્યાત્મિક શક્તિ રૂપે પ્રકટ થાય છે ત્યારે આધ્યાત્મિક ક્રિયા દ્વારા તેનો સંયમ કરી શકાય છે. જે પ્રાણાયામ વડે પ્રાણનાં સ્થૂલ સ્વરૂપોનો, બાહ્ય ક્રિયા દ્વારા જય કરવાનો યત્ન કરવામાં આવે છે તેને પદાર્થ વિજ્ઞાન કહેવામાં આવે છે, અને જે પ્રાણાયામ વડે પ્રાણના આધ્યાત્મિક વિકાશોનો, આધ્યાત્મિક ક્રિયા દ્વારા સંયમ કરવાનો યત્ન કરવામાં આવે છે તેને રાજયોગ કહે છે.

चतुर्थ अध्याय.

प्राणनुं आध्यात्मिक स्वरुप.

યોગિજનો કહે છે કેઃ મેરૂદણ્ડ (બરડાની કરોડ)ના મધ્યમાં ઇડા અને પિંગલા નામક બે સ્નાયવીય શક્તિ પ્રવાહ (નાડી) અને મેરૂદણ્ડની મજ્જાના મધ્યમાં સુષુમ્ણા નામક એક શૂન્ય

નાડી છે. એ શૂન્ય નાડીના નિમ્ન પ્રદેશમાં કુન્ડલિની–શક્તિનું આધાર-ભૂત (મૂલાધાર) પદ્મ છે. યેાગીઓ કહે છે કેઃ એ ત્રિકેાણાકાર છે. યેાગીઓની રૂપક ભાષામાં એ સ્થાને કુન્ડલિની શક્તિ કુન્ડલાકૃતિ થઇ વિરાજમાન થઇ રહી છે. જ્યારે એ કુન્ડલિની જાગ્રત થાય છે ત્યારે તે ઉપરેાક્ત શૂન્ય–શુષુમ્ણા નામક નાડીમાં વેગપૂર્વક ચઢવાનેા યત્ન કરે છે અને જેમ જેમ તે એક એક સેાપાન* ઉપર ચઢે છે તેમ તેમ સાધકનું મન ક્રમશઃ વિકાશ પામતું જાય છે. તે મયયે સાધકને નાના પ્રકારનાં અલૈાકિક દૃષ્યેા જોવામાં આવે છે, અને તે યેાગીને અનેક પ્રકારની અદ્ભુત શક્તિઓ પ્રાપ્ત થાય છે. જે સમયે કુન્ડલિની–શક્તિ મસ્તકમાં ઉપસ્થિત થાય છે તે સમયે યેાગી સમ્પૂર્ણ રૂપે શરીર અને મનથી ભિન્ન થઇ જાય છે અને તેનેા આત્મા મુક્તભાવ પ્રાપ્ત કરે છે. મેરૂમજ્જાની એક વિશેપ પ્રકારે રચના થઇ છે તે આપણા જાણવામાં છે. અંગ્રેજી અક્ષર આઠ 8 એને આડેા ∞ રાખીએ તેા એના બે વિભાગ થયેલા જણાશે અને તે બન્ને વચમાંથી સંયુક્ત થયેલા છે. એ અક્ષરેા એક ઉપર એક ગેાઠવવાથી મેરૂમજ્જનાં જેવા દેખાય છે. અર્થાત્ બરડાની કરેાડ એ પ્રમાણેજ રચવામાં આવી છે. એની ડાબી બાજુએ ઇડા, જમણી બાજુએ પિંગલા અને બન્ને મજ્જાની બરાબર વચમાં શૂન્ય નાડી છે તેનું નામ સુષુમ્ણા છે. કટિદેશસ્થ, મેરૂ-દણ્ડસ્થિત કેટલાંક અસ્થિ પછી જે સ્થળે મેરૂ–મજ્જા પૂર્ણ થાય છે ત્યાંથી પણ એક અતિશય સૂક્ષ્મ સૂત્રવત્ પદાર્થ બરાબર નીચે લટકતેા જણાય છે. સુષુમ્ણા નાડી તે સ્થળે પણ અવસ્થિત છે, પરંતુ તે સ્થાને અતિ સૂક્ષ્મ થઇ ગઇ છે એટલુંજ. એ નાડીનું નીચલું મુખ બન્ધ હેાય છે. કટિદેશસ્થ સ્નાયુજાળની નજીક Sacral Plexus

* ષટ્ ચક્રમાંના એક એક ચક્રનેા ભેદ કરી ઉપર ચઢે છે.

પર્યન્ત એ નાડી અવસ્થિત છે. વર્તમાનકાલના શારીર-વિધાન-શાસ્ત્ર Phisiologyના અભિપ્રાય પ્રમાણે એ ત્રિકોણાકૃતિ છે. એ સર્વે નાડીજાળનું કેન્દ્રસ્થાન મેરૂ-મજ્જાની મધ્યમાં છે. એનેજ યોગીજનો ભિન્ન ભિન્ન પદ્મ (સ્વરૂપ ચક્રો) કહે છે.

યોગિજનો કહે છે કેઃ સર્વની નીચે (ગુદાથી થોડે ઉંચે) મૂલાધાર પદ્મ (ચક્ર)થી આરમ્ભ કરીને મસ્તકમાં સહસ્રદલ-પદ્મ પર્યંત કેટલાંક કેન્દ્ર છે. જો આપણે એ સર્વ પદ્મ (ચક્રો)ને ભિન્ન ભિન્ન નાડી-જાલ-રૂપે માનીએ તો તેથી વર્તમાનકાલના શારીર-વિધાન-શાસ્ત્ર દ્વારા યોગિજનોનું કથન અતિ સહજે સમજી શકાય. આપણે જાણીએ છીએ કેઃ આપણા સ્નાયુઓમાં બે પ્રકારનો પ્રવાહ વહન થાય છે. તેમાંના એકને અન્તર્મુખી અને બીજાને બહિર્મુખી કહેવામાં આવે છે. એકને જ્ઞાનાત્મક, બીજાને ગત્યાત્મક, એકને કેન્દ્રાભિમુખી અને બીજાને કેન્દ્રથી નીચે ઉતરતો કહેવાય છે. એમાંથી એક મસ્તિક તરફ સમાચાર વહન કરે છે, અને બીજો મસ્તિકથી નીચે-બ્હારની દિશામાં સમાચાર વહન કરી જાય છે. પરન્તુ એ બન્ને પ્રવાહ પરિણામે મસ્તક જોડે સંયુક્ત થયેલા છે. આપણે એમ પણ જાણવું જોઇએ કેઃ સર્વ ચક્રોમાં સર્વથા નીચેનું મૂલાધાર પદ્મ (ચક્ર), મસ્તકમાંનું સહસ્રદલ-પદ્મ અને મૂલાધારથી થોડે ઉંચે આવેલું સ્વાધિષ્ઠાન-પદ્મ, એ વગેરે ચક્રો સંબંધી માહિતી મેળવવી વિશેષ આવશ્યક છે. પદાર્થ-વિજ્ઞાનમાંથી આપણે એક બીજો પણ વિષય સમજવો જોઇએ. આપણે વિજળી અને તેની શક્તિ સંબંધી અનેક વાર્તાઓ સાંભળી છે પણ વિજળી એ શું છે તે કોઇ જાણતું નથી. આપણે માત્ર એટલુંજ જાણીએ છીએ કે વિજળી એ એક પ્રકારની ગતિ (શક્તિ) છે.

જગત્‌માં નાના પ્રકારની ગતિનો પ્રકાશ જોવામાં આવે છે. તેમાં

અને વિજળીની ગતિમાં ભેદ કેટલો છે ? ધારો કે, એક ટેબલ એવી રીતે સંચાલિત થાય છે કે જેથી તેના પરમાણુઓ ભિન્ન દિશામાં સંચાલિત થાય છે. જો એ ટેબલના સમુદય પરમાણુઓ ક્ષણે ક્ષણે એક દિશામાં સંચાલિત થાય તો તેજ વિદ્યુત્ શકિત-રૂપે ફેરવાઇ જશે. સમુદય પરમાણુઓ એક દિશામાં ગતિશીલ થાય તો તેનેજ વિદ્યુત્ ગતિ કહે છે. આ મકાનમાં જે વાયુનો જથ્થો ભરાયો છે, તેનાં સમુદય પરમાણુઓ જો ક્રમશ: એક દિશામાં સંચાલિત કરવામાં આવે તો તે સ્થાન એક મહાન્ વૈદ્યુતિક-યન્ત્ર (Battery) રૂપે બદલાઇ જશે. શારીર-વિધાન-શાસ્ત્રનો એક નિયમ આપણે લક્ષ્યમાં રાખવો જોઇએ. જે સ્નાયુ કેન્દ્ર, શ્વાસપ્રશ્વાસનાં યન્ત્રોને નિયમિત રાખે છે, તેનો સમુદય સ્નાયુપ્રવાહ ઉપર કંઇક પ્રભાવ હોય છે. એજ કેન્દ્ર વક્ષ: સ્થળની બરાબર વિપરીત દિશામાં-મેરૂદણ્ડમાં અવસ્થિત થઇ રહ્યું છે. તે શ્વાસપ્રશ્વાસનાં યન્ત્રોને નિયમિત કરે છે, અને અન્ય સ્નાયુચક્રો ઉપર પણ તેનો કિંચિત્ પ્રભાવ પડે છે.

હવે આપણે પ્રાણાયામ-ક્રિયા સાધન કરવાનું કારણ સમજવાનો યત્ન કરીશું. પ્રથમતઃ જો શ્વાસ-પ્રશ્વાસની ગતિ નિયમિત કરી શકાય તો શરીરનાં સમસુય પરમાણુઓ એક દિશામાં ગતિ કરવાની શરૂઆત થશે. જો અનેક દિશામાં વિચરેલું મન, અનેક દિશામાં નહિં જતાં માત્ર એકજ સ્થાનપર નિશ્ચલ થઇ એક દઢ-ઇચ્છાશકિતરૂપે સ્થિર થાય તો સમુદય સ્નાયુ-પ્રવાહ પણ બદલાઇ જઇ એક પ્રકારની વિદ્યુત્વત્ ગતિ પ્રાપ્ત કરે. એ ઉપરથી સમજી શકાય છે કે: જો સર્વ સ્નાયુ-પ્રવાહ ઇચ્છાશકિતરૂપે બદલાઇ જાય તો તે વિદ્યુત્વત્ કોઇ એક પદાર્થનો આકાર ધારણ કરે છે. શરીરમાંની સમુદય ગતિ સમ્પૂર્ણ એકજ સ્થાન તરફ ગમન કરે તો તે ઇચ્છાશકિતના મહાન્ આધાર

(પાત્ર) સ્વરૂપ થઈ રહે. એ પ્રબળ ઇચ્છાશક્તિ પ્રાપ્ત કરવી એજ યોગીજનોનો ઉદ્દેશ્ય છે. એ પ્રમાણે, શારીર–વિધાન–શાસ્ત્રની સહાયતાથી પ્રાણાયામ–ક્રિયાની વ્યાખ્યા કરી શકાય. એ ક્રિયા શરીરમાં એક પ્રકારની એકાભિમુખી ગતિ ઉત્પન્ન કરી શકે છે અને શ્વાસ–પ્રશ્વાસ–યન્ત્ર ઉપર આધિપત્ય વિસ્તારી શરીરમાંના અન્ય પદ્મ (ચક્રો)ને પણ વશ કરવામાં સહાયતા કરે છે. પ્રાણાયામનું મૂખ્ય લક્ષ્ય જોઇએ તો મૂલાધાર પદ્મમાં કુન્ડલાકારે પડી રહેલી કુન્ડલિની-શક્તિને જાગ્રત કરવી એજ છે.

આપણે જે કાંઇ જોઇએ છીએ, કલ્પના કરીએ છીએ, અથવા જે કાંઇ સ્વપ્ન જોઇએ છીએ, તે સર્વનો આપણે આકાશમાં અનુભવ કરવો પડે છે. ઉંચે જે આકાશ સાધારણરૂપે જોવામાં આવે છે તેનું નામ **મહાકાશ** છે. યોગીઓ જ્યારે અન્ય મનુષ્યોના મનોભાવ પ્રત્યક્ષ કરે છે અથવા અલૌકિક વસ્તુનાં દર્શન કરે છે ત્યારે તે વસ્તુને પ્રથમ તેઓ પોતાના **ચિત્તાકાશમાં** જોઇ શકે છે, અને જ્યારે મનોવૃત્તિ તદ્દન વિષયશૂન્ય થાય છે ત્યારે આત્મા પોતાના સ્વસ્વરૂપમાં પ્રકટ થાય છે, તેનું નામ **ચિત્તાકાશ** કહેવામાં આવે છે. જે સમયે કુન્ડલિની શક્તિ જાગ્રત થઇ સુષુમ્ણા નાડીમાં પ્રવેશ કરે છે તે સમયે સાધકને સર્વ વિષયોનું જ્ઞાન ચિદાકાશમાં થાય છે. જ્યારે તે શક્તિ એ નાડીના છેલ્લા છેડા સુધી–મસ્તકપર્યંત–પહોંચે છે ત્યારે ચિદાકાશમાં એક વિષયશૂન્ય જ્ઞાન ઉત્પન્ન થાય છે. આપણે વિજળિક શક્તિની ઉપમા આપીએ તો જોઇ શકાશે કેઃ મનુષ્યો માત્ર તારયંત્ર દ્વારા વિજળિક–પ્રવાહ એક સ્થાનમાંથી બીજા સ્થાનમાં મોકલી શકે છે, પરન્તુ પ્રકૃતિદેવી તો પોતાનો મહાન્ મહાશક્તિ-પ્રવાહ એક સ્થાનેથી બીજે સ્થાને મોકલતાં કોઇ પ્રકારના તાર (દોરડાં)ની સહાયતા

હોતી નથી. એ ઉપરથી સારી પેઠે જાણી શકાય છે કેઃ કોઇ પણ પ્રવાહ વહેવડાવવા માટે તારની આવશ્યકતાજ નથી, પરન્તુ આપણે કેવળ તેનો આધાર છોડી દઇને કોઇ પણ કાર્ય કરી શકતા નથી માટેજ આપણને તારનાં દોરડાંની આવશ્યકતા પડે છે.

આપણે બાહ્ય-પ્રદેશમાં જે કોઇ વસ્તુ જોઇ કે સાંભળી શકીએ છીએ તે સર્વ પ્રથમ શરીરની અંદર અને અંતે મસ્તકમાં જઇ પહોંચે છે. વળી જે કાંઇ ક્રિયા થાય છે તે સર્વ મસ્તકના અંદરથી બહાર આવે છે. મેરૂમજ્જાના મધ્યમાં રહેલા જ્ઞાનાત્મક અને કર્માત્મક બે સ્નાયુ ગુચ્છ એજ યોગિજનોની ઇડા અને પિંગળા નામક બે નાડીઓ છે. એ નાડીઓની મધ્યમાં થઇનેજ પૂર્વોક્ત બે પ્રકારની શક્તિનો પ્રવાહ વહન થાય છે. કહેવામાં આવે છે કેઃ કોઇપણ પ્રકારનો મધ્યસ્થ પદાર્થ ન હોય તો પણ મસ્તકમાંથી ચારે દિશામાં જૂદા જૂદા સમાચાર પ્રેરણ કરવાનું અને નાના સ્થાનમાંથી એ મસ્તકમાં જૂદા જૂદા સમાચાર ગ્રહણ કરવાનું કામ કેમ ન થાય ? પ્રકૃતિ દ્વારા તો એ કાર્ય થતું જોવામાં આવે છે. યોગિજનો કહે છે કેઃ એ કાર્યમાં સફળતા મળે તો પછી પંચ ભૌતિક બંધન અતિક્રમ કરી શકાય. ત્યારે હવે એ કાર્યમાં સફળતા મેળવવાનો ઉપાય શો ? જો મેરૂદણ્ડ મધ્યસ્થ સુષુમ્ણાની મધ્યમાં થઇને સ્નાયુ પ્રવાહ વહેવડાવી શકાય તો એ કાર્યમાં સફળતા મળે. મનવડેજ એ સ્નાયુ જાળ નિર્માણ થઈ છે, તેથી તેના વડેજ એ જાળ છિન્ન કરી કોઇપણ પ્રકારની સહાયતા વિના આપણુ કામ ચલાવવું પડશે. ત્યારે તેજ સમયે સમુદય જ્ઞાન આપણા સ્વાધીનમાં આવશે. પછી દેવનું બંધન રહેશે નહિં. જન્મ મરણનો ભય નાશ પામશે. એ માટેજ સુષુમ્ણા નાડીને વશીભૂત કરવાનું આપણને વિશેષ પ્રયોજન છે. જો તમે એ શૂન્ય-

નાડીના મધ્યમાં થઇને—નાડી જાળની સહાયતા સિવાય—માનસિક પ્રવાહ વહન કરી શકે તો એ સમસ્યાની મીમાંસા થઇ જાય. યેાગિજનેા કહે છે કેઃ પૂર્વોક્ત કાર્ય પરિપૂર્ણ કરવામાં કાંઇ પણ અસમ્ભવિત નથી. ક્રિયા કરતાં કરતાં સર્વ પ્રકારની સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે એમાં જરા પણ સંદેહ નથી.

સર્વ સામાન્ય મનુષ્યેાના શરીરમાં જોઇશું તેા સુષુમ્ણા નાડીનેા નીચલેા છેડેા બંધ હેાય છે, તેથી તેના દ્વારા કેાઇ કાર્ય થઇ શકતું નથી. યેાગિજનેા કહે છે કે એ સુષુમ્ણાનું દ્વાર ઉઘાડી તે દ્વારા સ્નાયુ—પ્રવાહ વહેવડાવવા માટે અમુક ક્રિયા—પ્રણાલી યેાજવામાં આવી છે. તે ક્રિયા સાધ્ય કરવામાં આવે તેા સ્નાયુ—પ્રવાહ સુષુમ્ણા દ્વારા વહન કરી શકાય. જે સમયે કેાઇ એક બાહ્ય વિષય શરીરનાં કેાઇ પણ કેન્દ્રમાં જઇને આઘાત કરે છે તે સમયે એ કેન્દ્રમાંથી એક પ્રત્યાઘાત Reaction થાય છે. એ પ્રત્યાઘાતનું બળ ભિન્ન ભિન્ન સ્થળમાં ભિન્ન ભિન્ન રૂપે ઉત્પન્ન થાય છે. આપણા શરીરમાં ભિન્ન ભિન્ન જેટલાં શક્તિ—કેન્દ્ર છે તે સર્વે બે વિભાગમાં વહેંચી શકાય. એમાંના એક પ્રકારને જ્ઞાન વિરહિત ગતિયુક્ત કેન્દ્ર Automatic centre અને બીજા પ્રકારને ચૈતન્યમય કેન્દ્ર કહેવામાં આવે છે. પ્રથમ પ્રકારની પ્રતિક્રિયાનું ફળ કેવળ ગતિ અને દ્વિતીય પ્રકારના કેન્દ્રમાં પ્રથમ અનુભવ થાય છે પછી તે ગતિશીલ થાય છે. સર્વ પ્રકારના વિષયેાનેા અનુભવ, એ બહારથી આપણા ઉપર જે સઘળા આઘાતેા લાગે છે તેનેા માત્ર પ્રત્યાઘાતજ છે. હવે પ્રશ્ન એ થાય છે કેઃ સ્વપ્નમાં આપણને જૂદા જૂદા પ્રકારના અનુભવેા કયે પ્રકારે થાય છે ? તે સમયે તેા આપણા શરીર—મનને કેાઇ બાહ્ય આઘાત થતેા નથી. એ ઉપરથી સમજી શકાય છે કેઃ જેમ ગત્યાત્મક ક્રિયાઓ

શરીરના જૂદા જૂદા કેન્દ્રમાં અવસ્થિત હોય છે તેજ પ્રમાણે અનુભવાત્મક ક્રિયાઓ પણ શરીરના કોઇ કોઇ સ્થાનમાં નિશ્ચય અવ્યક્તભાવે અવસ્થાન કરે છે. ધારો કે આપણે એક નગર જોયું. તે નગર રૂપે જે બહિર્વસ્તુ અવસ્થાન કરે છે તેના દર્શનદ્વારા આપણા શરીરમાં એક આઘાત થયો. તેનો શરીરની અંદરથીજ પ્રત્યાઘાત અર્થાત પ્રતિક્રિયા થઇ. તેના દ્વારા આપણે એ નગરનો અનુભવ કરવા સમર્થ થઈએ છીએ, અર્થાત્ બહિર્વસ્તુ દ્વારા આપણી સ્નાયુમંડલીમાં જે એક પ્રકારની ક્રિયા ઉપસ્થિત થઇ છે તે દ્વારાજ મસ્તકમાં એક પ્રકારની ક્રિયા થતાં તેમાંના પરમાણુઓ સંચાલિત થાય છે. આપણે સમજી શકીશું કે અનેક દિવસ વ્યતીત થવા છતાં પણ એ નગર આપણા સ્મરણપટમાં આવે છે. સ્મૃતિ (સ્મરણશકિત) એ પણ સ્વપ્નની પેઠેજ એક પ્રકારનો વ્યાપાર છે. માત્ર તે સ્વપ્ન કરતાં કાંઇક અલ્પશકિત સમ્પન્ન છે એટલુંજ, તેમ છતાં વિચાર કરવો પડશે કે: તે મસ્તકની અંદર એવાં સામાન્ય પ્રમાણનાં કમ્પન પ્રવેશ કરાવે છે તે ક્યાંથી આવે છે? એ કમ્પનો પ્રથમ ઉત્પન્ન થયેલી વિષયાનુભૂતિમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે એમ તો કદી પણ કહી શકાશે નહિ.. એમ હોવાથી સ્પષ્ટ જણાય છે કે: એ વિષયાનુભૂતિમાંથી ઉત્પન્ન થયલા સર્વ સંસ્કારો શરીરના કોઇ એક સ્થાનમાં સંચય થઇ રહ્યા છે. તેજ શરીરના ભિન્ન ભિન્ન કેન્દ્રમાં પ્રતિ ક્રિયા દ્વારા સ્વાપ્નિક અનુભૂતિ રૂપ મદુ ક્રિયા ઉત્પન્ન કરે છે. જે સ્થાનમાં એ સર્વ સંચિત વિષયાનુભૂતિ–સંસ્કારોની સમષ્ટિ હોય છે તેને મૂલાધાર પદ્મ (ચક્ર) કહે છે. અને એ સ્થાનમાં જે ક્રિયાશકિત સંચિત છે તેને કુણ્ડલિની કહે છે. સમ્ભવ છે કે: શરીર અંદરની સર્વ ગતિ–શક્તિયો એ સ્થાનમાંજ કુણ્ડલી (કુંડાળું) પેઠે સંચિત

થઇ રહી છે, કારણ કે બાહ્યવસ્તુનો દીર્ઘકાલપર્યંત વિચાર અને ચર્ચા કરવાથી એ મૂલાધાર ચક્ર (Sacral plexus) ઉષ્ણ થતુ જોવામાં આવે છે. જો એ કુણ્ડલિની શક્તિને જાગરત કરી ઇચ્છાપૂર્વક સુષુમ્ણા નાડીમાં થઇને એક કેન્દ્ર (ચક્ર) માંથી અન્ય કેન્દ્રમાં લઇ જઇ શકાય તો તેમ થવાથી એક અતિ તીવ્ર પ્રતિક્રિયા ઉપસ્થિત થાય. જ્યારે કુણ્ડલિની શક્તિનો અતિ સામાન્ય અંશ કોઇ પણ સ્નાયુરજ્જુના મધ્યમાં થઇને વહન થાય છે ત્યારે તેનુંજ નામ સ્વપ્ન અથવા કલ્પના કહેવામાં આવે છે. પરન્તુ દીર્ઘકાલના ધ્યાનાભ્યાસથી એ સંચિત શક્તિ સુષુમ્ણા માર્ગે ભ્રમણ કરે તે સમયે જે પ્રતિક્રિયા થાય તે સ્વપ્ન, કલ્પના, અથવા ઐન્દ્રિયિકજ્ઞાન કરતાં અનંત ગણી શ્રેષ્ઠ માનવી. એનેજ અતિન્દ્રિય અનુભવ કહે છે. એ સમયેજ જ્ઞાનાતીત અથવા પૂર્ણ ચૈતન્યાવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે. જે સમયે એ સર્વ જ્ઞાનના અને સર્વ અનુભૂત્તિના કેન્દ્ર સ્વરૂપ મસ્તકમાં જઇ ઉપસ્થિત થાય છે, તે સમયે સર્વ મસ્તક અને એનાં અનુભવ–સમ્પન્ન પ્રત્યેક પરમાણુમાંથી પ્રતિક્રિયા ઉપસ્થિત થાય છે. એનું ફળ જ્ઞાન દીપકનો પ્રકાશ અથવા આત્માનુભૂતિ. તેજ સમયે આપણને ઇન્દ્રિયજ્ઞાન અને તેની પ્રતિક્રિયા સ્વરૂપ જગતનાં કારણસમૂહનું યથાર્થ સ્વરૂપજ્ઞાન થશે. અર્થાત તેજ સમયે આપણને પૂર્ણજ્ઞાન પ્રાપ્ત થશે. કારણ જાણવાથી કાર્યનું જ્ઞાન અવશ્ય પ્રાપ્ત થશેજ.

ઉપરોક્ત ચર્ચાથી આપણે જોઇ શક્યા કે: કુણ્ડલિનીને જાગરત કરવી એજ તત્વજ્ઞાન, જ્ઞાનાતીત સ્વાનુભૂતિ અને આત્માનુભૂતિનો એક માત્ર ઉપાય છે. કુણ્ડલિનીને જાગરત કરવાની અનેક ક્રિયાઓ છે. કોઇને માત્ર ભગવત્ પ્રેમના બળથીજ કુણ્ડલિની જાગરત થાય છે. કોઇને મહાપુરૂષોની કૃપાથીજ કુણ્ડલિની જાગરત થાય છે. કોઇને

વળી સૂક્ષ્મજ્ઞાન-વિચારથી કુણ્ડલિની જાગરત થાય છે. લેાકેા જેને અલૈાકિક જ્ઞાન અથવા શક્તિ કહે છે, તેવા જ્ઞાનનેા જે સમયે જરા પણ વિકાશ જોવામાં આવે છે ત્યારે સમજવું જોઇએ કેઃ એ મનુષ્યની કુણ્ડલિની શક્તિ કેાઇપણ પ્રકારે સુષુમ્ણાદ્વારમાં પ્રવેશ કરી શકી છે. તેમ છતાં એવા અલૈાકિક બનાવેા વખતે ઘણે સ્થળે જોવામાં આવ્યું છે કેઃ તે મનુષ્યે કેાઇએક એવી સાધના કરી દીધી છે કે જેથી અજાણતાંજ તેની કુણ્ડલિની શકિત કિંચિત અંશે સ્વતંત્ર થઇ સુષુ-મ્ણામાં પ્રવેશ કરવા પામી છે. ગમે તે પ્રકારની ઉપાસના હેાય, તેાપણ તે જાણતાં કે અજાણતાં, તેજ એક લક્ષ્ય સ્થાનમાં પહેાંચાડી દેશે. અર્થાત તે ઉપાસનાદ્વારા કુણ્ડલિની શકિત જાગરત થાય છે. જે મનુષ્ય કહે છે કેઃ મ્હને મ્હારી પ્રાર્થનાનેા ઉત્તર મળ્યેા છે તેને ખબર નથી કેઃ પ્રાર્થના-રૂપ-અમુક મનેાવૃત્તિદ્વારા તે પેાતાનાજ દેહમાં નિવાસ કરી રહેલી અનન્ત શક્તિના એક બિન્દુને જાગરત કરવા સમર્થ થયેા છે. યેાગીજનેા કહે છે કેઃ અજ્ઞાન મનુષ્યેા ભય પામી જેની નાના રૂપે ઉપાસના કરે છે તેજ પ્રત્યેક જીવાત્માના અંતરમાં શકિત સ્વરૂપ બિરાજે છે. તેની સમીપ કયે પ્રકારે અગ્રસર થઇ શકાય એ જાણતાં સમજી શકાશે કે તેજ અનન્ત સુખદાયક છે. તેથીજ કહીશું કેઃ રાજયેાગ એજ સાચું ધર્મ-વિજ્ઞાન છે. એજ સર્વ ઉપાસના, સર્વ પ્રાર્થના, ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારની સાધન પદ્ધતિ અને સર્વ અલૈાકિક બનાવેાની વૈજ્ઞાનિક વ્યાખ્યા સ્વરૂપ છે.

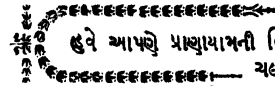




पंचम अध्याय ।



आध्यात्मिक शक्तिरूपे प्रकाशित प्राणायाम ।



હવે આપણે પ્રાણાયામની ભિન્ન ભિન્ન ક્રિયા ઉપર ચર્ચા ચલાવીશું. આપણે પૂર્વેજ જોઇ ગયા છીએ કે: યેાગિજનેાના અભિપ્રાય પ્રમાણે સાધનનું પ્રથમ અંગ ફેફ્સાંની ગતિને વશ કરવી એજ છે. આપણેા ઉદ્દેશ્ય તેા એજ છે કે શરીરની અંદર વ્યાપી રહેલી સૂક્ષ્મ ગતિયેાનેા અનુભવ કરવેા. આપણું મન તદ્દન બાહ્ય વસ્તુઓમાં વ્યાપી રહ્યું છે. તે શરીર અંદરની અતિ સૂક્ષ્મ ગતિયેાનું કિંચિત જ્ઞાન મેળવી શકતું નથી. જો આપણે તેનેા અનુભવ કરવા શકિતમાન થઇએ તેાજ તેનેા જય કરી શકાય. એ સર્વ સ્નાયવીય શકિતપ્રવાહ શરીરનાં ભિન્ન-ભિન્ન સ્થળમાં પ્રત્યેક શિરાઓમાં પ્રવેશી તેને જીવન-શકિત અર્પે છે, પરન્તુ આપણે તે સર્વ પ્રવાહનેા અનુભવ કરી શકતા નથી. યેાગિજનેા કહે છે કે: તે સર્વનેા અનુભવ કરવાની અમારામાં શકિત છે અર્થાત તે સર્વ અમારે વશ છે. આપણે પણ ઇચ્છા કરીએ તેા તે સર્વ પ્રવાહનેા અનુભવ કરવાનું શિક્ષણ મેળવી શકીએ એમ છે. શ્વાસ-પ્રશ્વાસની ગતિથી આરંભ કરીને પ્રાણની સર્વ ભિન્ન ભિન્ન ગતિયેાનેા જય કરવેા જોઇએ. (તેને વશ કરવી જોઇએ.) કેટલેાક સમય એ પ્રમાણે અભ્યાસ કરવાથી શરીરની અંદર રહેલી અતિ સૂક્ષ્મ ગતિયેાને વશ કરી શકાશે.

હવે આપણે પ્રાણાયામની ક્રિયાઓ સંબંધી આલેાચના કરીશું. પ્રથમ સીધા-ટટાર-બેસવું જોઇએ. શરીરને શાંત સ્વસ્થ રાખવું જોઇએ. જો કે સ્નાયુ ગુચ્છ મેરૂદણ્ડ (બરડાની કરેાડ)માં અવસ્થિત છે તથાપિ તે મેરૂદણ્ડને વળગેલા નથી. વાંકા વળીને બેસવાથી મેરુદણ્ડના મધ્યમાં રહેલાં સર્વ સ્નાયુ ગુચ્છમાં ગડબડ થઇ જાય. તેથી તે સર્વે અવિકૃત રહે તેમ કરવું જોઇએ. વાંકા વળીને બેસી ધ્યાન કર્યાથી સાધકને નુકશાન થાય છે. શરીરના ત્રણ વિભાગ છે. (૧) વક્ષઃ સ્થળ. (૨) ગ્રીવા. (૩) મસ્તક. એ ત્રણે સર્વદા એક સરખાં-સીધાં રાખવાં જોઇએ. તમે જોઇ શકશેા કેઃ થેાડા અભ્યાસમાંજ તે શ્વાસ પ્રશ્વાસની પેઠે સાધારણ જેવાં થઇ જશે. ત્યાર પછી સ્નાયુઓને વશીભૂત કરવાનેા યત્ન કરવેા જોઇએ. પૂર્વેજ કહેવામાં આવ્યું છે કેઃ સ્નાયુ-કેન્દ્ર એ શ્વાસ-પ્રશ્વાસ-યંત્રનું કાર્ય નિયમિત કરે છે. તે અન્ય સ્નાયુઓ ઉપર પણ સત્તા રાખે છે. તેટલા માટેજ શ્વાસ-પ્રશ્વાસ લેવા મૂકવાનું કામ એક સરખું (Rhythmical) કરવું આવસ્યક છે. આપણે નિત્ય જે શ્વાસ-પ્રશ્વાસ લઇએ અને મૂકીએ છીએ તે શ્વાસ-પ્રશ્વાસના નામને યેાગ્યજ નથી. તે અનેક અંશે અનિયમિત છે. તેમાં પણ સ્ત્રી-પુરૂષમાં શ્વાસ-પ્રશ્વાસ લેવા મૂકવાનેા સ્વાભાવિક રીતેજ ભેદ છે.

પ્રાણાયામ-સાધનની પ્રથમ ક્રિયા એવી છે કેઃ સાધકે એક સરખા પ્રમાણમાં શ્વાસ ગ્રહણ કરવેા અને તેજ પ્રમાણમાં પ્રશ્વાસ મુકવેા. એ પ્રમાણે કરવાથી શારીરિક ક્રિયાનું અનિયમિત પણું દૂર થશે. કેટલાક દિવસ એવેા અભ્યાસ કર્યા પછી શ્વાસ-પ્રશ્વાસ કરતી વખતે ૐકાર અથવા એવેાજ કેાઈ બીજો ઇશ્વરવાચક પવિત્ર શબ્દ મનમાં ને મનમાંજ ઉચ્ચાર કરવેા. અને મનમાંજ ધારણા કરવી કે તે પવિત્ર

શબ્દ આપણા શ્વાસની સાથે એક સરખી રીતે શરીરની બહાર નિકળે છે અને શરીરની અંદર પ્રવેશ કરે છે. એ પ્રમાણે કરવાથી જોઇ શકાશે કે: સર્વ શરીર જાણે ક્રમશઃ સામ્યભાવ ધારણ કરતું જાય છે. એવી અવસ્થા પ્રાપ્ત કર્યાથી તમે જાણી શકશો કે: સાચી વિશ્રાંતિ કેવી હોય છે ? વાસ્તવિક રીતે એ વિશ્રાંતિ સાથે તુલના કરી જોતાં નિદ્રાને કદી પણ વિશ્રાંતિ કહી શકાશે નહિ. જ્યારે તમે એ સાચી વિશ્રાંતિનો ઉપભોગ કરશો તે વખતે તમને સમજાશે કે: અતિશય થાકેલા સ્નાયુઓ સુદ્ધાં જાણે શાન્ત પડતા જાય છે, અને એમ પણ લાગશે કે: પૂર્વે તમે કદી પણ સાચી વિશ્રાંતિ લીધીજ નથી. ભારતવર્ષમાં પ્રાણાયામ સમયે શ્વાસ ગ્રહણ અને ત્યાગની સંખ્યા એક, બે, ત્રણ, ચાર, એમ અનુક્રમે નહિં ગણતાં અમે કેટલાક સાંકેતિક શબ્દનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. તે માટેજ પ્રાણાયામ કરતી વખતે ૐકાર અથવા અન્ય કોઇ પણ ઇશ્વરવાચક પવિત્ર શબ્દનો ઉપયોગ કરવાનું કહેવામાં આવે છે.

એ સાધનનું પ્રથમ ફળ તમે એજ જોઇ શકશો કે તમારા મુખની શોભા વૃદ્ધિ પામતી જશે. મુખ ઉપર શુષ્કતા અને કઠોરતા—પ્રકાશક જે જે રેખાઓ જણાતી હશે તે સર્વે અન્તર્હિત થઇ જશે. એ સમયે તમારૂં મન શાંતિવડે પરિપૂર્ણ થઇ જશે. એ શાંતિ અને એ આનન્દ, તમારા મુખ ઉપર પ્રકટ થશે. દ્વિતીય, તમારો સ્વર અતિ સુંદર થશે. મ્હેં એવો એક પણ યોગી જોયો નથી કે જેના ગળાનો સ્વર કર્કશ હોય. કેટલાક માસ પર્યંત અભ્યાસ કરતાંજ એ સર્વે ચિહ્નો પ્રકટ થવા લાગશે. પ્રાણાયામનું એ પ્રથમ સોપાન કેટલાક દિવસ અભ્યાસ કર્યા પછી પ્રાણાયામનું એક અતિ ઉચ્ચ સાધન સાધ્ય કરવું પડશે. તે એ છે કે: "ઇડા અર્થાત્ ડાબા નસકોરા

દ્વારા ધીમે ધીમે વાયુ ખેંચી ફેફસાં પૂર્ણ કરો. આ સમયેજ સ્નાયુ- પ્રવાહ ઉપર મનઃ સંયમ કરો. ત્યાર પછી ભાવના કરો કે તમે જાણે એ સ્નાયુપ્રવાહને છડાના મધ્યમાં થઇને નિચે લઇ જઇ કુણ્ડલિની- શક્તિના આધારભૂત મૂલાધારસ્થિત ત્રિકોણાકૃતિ પદ્મ ઉપર ખુબ જોરથી આઘાત કરો છો. ત્યાર પછી એ સ્નાયુપ્રવાહને કેટલીક ક્ષણપર્યંત એજ સ્થાને ધારણ કરી રાખો. ત્યાર પછી કલ્પના કરો કેઃ તે સમસ્ત સ્નાયવીય શક્તિ પ્રવાહને શ્વાસની સાથેજ ઉપરની દિશામાં ખેંચી જાઓ છો. ત્યાર પછી જમણા નસ્કોરા દ્વારા વાયુ ધીમે ધીમે બહાર કાઢી નાંખો. સંભાળજો, બહુજ ધીમે ધીમે શ્વાસ બહાર કાઢજો. બળ- પૂર્વક બહાર કાઢશો નહિ. નહિ તો અનેક પ્રકારનાં દરદો થવાનો સંભવ છે. આ પ્રમાણે અભ્યાસ કરવો તમને કદાચ કઠિન જણાશે, માટે એક સહજ ઉપાય સૂચવું છું. પ્રથમ અંગુષ્ઠવડે જમણું નસ્કોરૂં બંધ કરી ડાબા નસ્કોરા દ્વારા ધીમેથી વાયુપૂરક કરો. ત્યાર પછી અંગુષ્ઠ અને તર્જનીદ્વારા બન્ને નાસિકા બંધ કરો, અને મનમાં ભાવના કરો કે જાણે તમે સ્નાયુપ્રવાહને નિચલા પ્રદેશમાં પ્રેરણ કરો છો અને સુષુમ્ણાના મૂલ પ્રદેશમાં આઘાત કરો છો. ત્યાર પછી અંગુઠો ખસેડી લઇ વાયુરેચન કરો. ત્યાર પછી પુનઃ ડાબું નસ્કોરૂં તર્જનીદ્વારા બંધ કરો અને જમણા નસ્કોરા દ્વારા ધીમે ધીમે પૂરક કરો અને પુનઃ પ્રથમની પેઠે બન્ને નસ્કોરાં બંધ કરો. હિંદુઓની પેઠે પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવો એ આ દેશ (અમેરિકા)ના લોકો માટે કઠિન થઇ પડે એમ છે. કારણકે હિંદુઓને તો બાલ્યાવસ્થાથીજ એનો અભ્યાસ હોય છે, તેમનાં ફેફસાં એ ક્રિયા માટે તૈયારજ હોય છે. આ દેશમાં એ ક્રિયા ચાર સેંકન્ડ જેટલા સમયથી શરૂ કરી ક્રમશઃ તેમાં વૃદ્ધિ કરવાથી પરિણામ સારૂં આવશે. ચાર સેકન્ડપર્યંત વાયુપૂરક કરો. સોળ

સેકન્ડ પર્યંત વાયુને પેટમાં પૂરી (કુંભક કરી) રાખો અને પછી આઠ સેકન્ડ પર્યંત ધીમે ધીમે વાયુરેચક કરો. એમ કરવાથી એક પ્રાણાયામ થશે. પરન્તુ એ સમયે મૂલાધારસ્થિત ત્રિકોણાકૃતિ (કુણ્ડલિની) ઉપર મન સ્થિર કરવાનું ભૂલશો નહિ. એવી કલ્પના કરવાથી તમારા સાધનમાં અનેક પ્રકારે સગવડ થશે. વળી એક ત્રીજા **પ્રકારની પ્રાણાયામ** વિધિ સાંભળો. ધીમે ધીમે શરીરમાં શ્વાસ ગ્રહણ કરો. પછી ક્ષણ વિલંબ કર્યા પછી ધીમે ધીમે શ્વાસ બહાર કાઢો, અને તે થોડીવાર બહારજ રહેવા દો. ગણત્રી કરવા માટે પૂર્વે કહેવામાં આવ્યું છે તેટલી સેકન્ડ પર્યંતજ પૂરક, કુંભક અને રેચક કરવો. પૂર્વ પ્રાણાયામમાં અને આ ત્રીજા પ્રાણાયામમાં ફેર એટલોજ છે કેઃ પૂર્વે પ્રાણાયામ સમયે શ્વાસ અંદર ધારણ કરવો પડે છે અને આ પ્રાણાયામમાં શ્વાસને બહાર રોકી રાખવો પડે છે. આ ત્રીજા પ્રકારનો પ્રાણાયામ પહેલાં કરતાં બહુ સહેલાઇથી થઇ શકે એમ છે. જે પ્રાણાયામમાં શ્વાસ અંદર ગ્રહણ કરવાનો હોય તે હદથી ઉપરાંત કુંભક કરી રાખવો નહિ. પ્રાતઃકાલમાં ચાર વખત, અને સાયંકાલમાં ચાર વખત તેનો અભ્યાસ કરવો પછી ધીમે ધીમે તેની સંખ્યા વૃદ્ધિ કરજો. તમે ધીમે ધીમે જોઇ શકશો કેઃ એ અભ્યાસ તમે બહુ સહેલાઇથી કરી શકો છો અને એનાથી તમને અતિશય આનંદ પ્રાપ્ત થાય છે. જે સમયે તમારો અભ્યાસ અતિ સરલ થઇ જાય તે સમયે તમારે અતિ સાવધાનતા સહિત ચાર સેકન્ડને બદલે છ સેકન્ડપર્યંતનો સમય વધારવો. અનિયમિત રીતે સાધન કર્યાથી તમારૂં અનિષ્ટ થવાનો સંભવ છે.

પુર્વે જે ત્રણ ક્રિયાઓનું વર્ણન કર્યું છે અર્થાત (૧) નાડી શુદ્ધિની ક્રિયા. (૨) શ્વાસને ઉદરમાં ધારણ કરવો અને (૩) શ્વાસને બહાર ધારણ કરવો. એમાંની પ્રથમ અને છેલ્લી ક્રિયાઓ કઠન નથી તેમ

જ તેના સાધનથી કોઇ વિપદ્દ આવવાની શંકા પણ નથી. પ્રથમની ક્રિયાનો જેમ જેમ અભ્યાસ કરશો તેમ તેમ તમને વિશેષ શાંતિ ઉપજશે. એની સાથે ૐકારનો જપ કરતાં કરતાં અભ્યાસ કરવો. તમે જોઇ શકશો કે: જ્યારે તમે કોઇ બીજું કાર્ય કરતા હશો તે વખતે પણ તમે અનાયાસે એનો અભ્યાસ કરતા જ હશો. તમે એમ પણ જોઇ શકશો કે ધીમે ધીમે તમારૂં કલ્યાણ સધાતું જાય છે. એમ કરતાં કરતાં એક દિવસ કદાચ વિશેષ સાધન થયું તો તુરતજ તમારી કુણ્ડલિની જાગરત થઇ જશે. જેઓ દિવસમાં એક વખત કે બે વખત અભ્યાસ કરશે તેમને કેવળ દેહ અને મનની સ્થિરતા અને અતિ સુંદર સ્વર સિદ્ધિ થશે. એટલાથી સંતોષ નાહ પામતાં જેઓ વિશેષ અગ્રસર થશે તેમની કુણ્ડલિની જાગરત થઇ જશે. તે સમયે તમે જોઇ શકશો કે સર્વ પ્રકૃતિએ જાણે નવીન રૂપ ધારણ કર્યું છે. તેને માટે જ્ઞાનનાં દ્વાર ઉઘડી જશે. તે સમયે તમારૂ મનજ તમારી નજીક અનન્ત જ્ઞાન વિશિષ્ટ ગ્રન્થોનું કાર્ય કરશે. મ્હેં પૂર્વે મેરૂદણ્ડ સ્થિત બે જૂદી જૂદી દિશામાં વહન થતી ઇડા અને પિંગલા નામક બે નાડી (શકિત પ્રવાહ) સંબંધી વર્ણન કર્યું છે અને મેરૂ મજ્જાના મધ્ય દેશ સ્વરૂપ સુષુમ્ણા સંબંધી પણ કહ્યું છે. એ ઇડા, પિંગલા અને સુષુમ્ણા નામક ત્રણે નાડીઓ પ્રત્યેક પ્રાણી માત્રમાં વિરાજી રહી છે. જેમને મેરૂદણ્ડ છે, તેઓના શરીરમાં એ ત્રણ પ્રકારની ભિન્ન ભિન્ન ક્રિયા પ્રણાલી વિદ્યમાન છે, પણ યોગીજનો કહે છે કે: સાધારણ જીવોમાં એ સુષુમ્ણા નાડી બંધ હોય છે. એનામાં કોઇ પણ પ્રકારની ક્રિયાઓનો અનુભવ કરી શકાતો નથી. કિન્તુ ઇડા અને પિંગલા એ બન્ને નાડીઓનું કાર્ય અર્થાત શરીરના ભિન્ન ભિન્ન સ્થાનમાં શકિત વહન થવી એ તો સર્વ પ્રાણીમાં ચાલતું જ હોય છે.

કેવળ યેાગી મહાત્માઓના શરીરમાંજ સુષુમ્ણા નાડીનું દ્વાર વિકસેલું હેાય છે. જે સમયે સુષુમ્ણાના મધ્યમાં થઇને સ્નાયવીય શકિત પ્રવાહ વહન થાય છે અને તેના મધ્યમાં ચિત્તની ક્રિયા થાય છે ત્યારે આપણે અતીન્દ્રિય રાજ્યમાં ગમન કરતા હેાઇએ છીએ. આપણું મન તે સમયે અતીન્દ્રિય, જ્ઞાનાતીત, પૂર્ણચૈતન્ય વગેરે નામધારી અવસ્થા પ્રાપ્ત કરે છે. તે સમયે આપણે બુદ્ધિથી અતીતના પ્રદેશમાં વિચરીએ છીએ. તે સમયે આપણે એક એવા પ્રદેશમાં ચાલ્યા ગયા હેાઇએ છીએ કે જ્યાં યુકિત, તર્ક, પહેાંચી શકતાં નથી. એ સુષુમ્ણા નાડીનું મુખ ઉઘાડી દેવું એટલેાજ યેાગીજનેાનેા ઉદ્દેશ્ય હેાય છે. પૂર્વે જે સર્વશકિત–વહન–કેન્દ્ર (ષડ ચક્ર) સંબંધી લખવામાં આવ્યું છે, તે સર્વે સુષુમ્ણા નાડીમાંજ અવસ્થિત છે એવું યેાગીઓનું કથન છે અને યેાગશાસ્ત્ર પણ એમજ કહે છે. રૂપકભાષામાં તે કેન્દ્ર સ્થાનને પદ્મ (ચક્ર) કહે છે. એ સર્વ પદ્મનાં નામ (૧) મૂલાધાર. (૨) સ્વાધિષ્ઠાન. (૩) મણિપૂર. (૪) અનાહત. (૫) વિશુદ્ધ. (૬) આજ્ઞા. અને છેલ્લું (૭) મસ્તકની ઉપર સહસ્રદલપદ્મ. આ ચક્રેા નીચેથી ઉંચે ચઢતાં [બરડાની કરેાડમાં] જણાવવામાં આવે છે. એ સર્વ ચક્રમાં એ ચક્રનું સ્પષ્ટિકરણ સાંભળવાની તમારે વિશેષ આવશ્યકતા છે. સર્વથી નીચે (ઇન્દ્રિયના મૂળમાં) આવેલું મૂલાધાર પદ્મ અને સર્વથી ઉચ્ચ મસ્તકના છેક ઉપલા ભાગમાં સહસ્રદલ ચક્ર. સર્વથી નિચલા ચક્રમાં સર્વશકિત સમાયલી છે. તે શકિતને તે સ્થાનમાંથી આકર્ષિને છેક મસ્તકના ઉપલા ભાગ–સહસ્રદલપદ્મ–પર્યંત લઇ જવી એટલુંજ કાર્ય છે. યેાગિજનેા કહે છે કે: મનુષ્યદેહમાં જેટલી શકિત છે તે સર્વમાં ઓજ: એ અતિ શ્રેષ્ઠ શકિત છે. એ ઓજ મસ્તકમાં સંચિત થઇ રહ્યું છે. જે મનુષ્યના

મસ્તકમાં, જેટલા પ્રમાણમાં ઓજ ધાતુ સંચિત હોય છે તેના પ્રમાણમાંજ તે મનુષ્ય બુદ્ધિમાન્ અને આધ્યાત્મિક બળ વડે બળવાન જણાય છે. એજ ઓજઃ ધાતુની શકિત છે. એક મનુષ્ય અતિ સુન્દર ભાષામાં પોતાની સુન્દર ભાવનાઓ વ્યકત કરી શકે છે પરન્તુ લોકો તેના તરફ આકર્ષાતા નથી, પરન્તુ એક બીજો મનુષ્ય સુન્દર ભાષામાં સુન્દર ભાવના દર્શાવી શકતો નથી છતાં તેના સામાન્ય કથનથી જ લોકો મુગ્ધ થઇ જાય છે. એનું કારણ શું? એનું કારણ ઓજસ શકિત સમજવું. મનુષ્યના શરીરમાંથી નીકળતી ઓજસ શકિત એવું અદ્‌ભુત કાર્ય સાધ્ય કરે છે. એવી ઓજસ શક્તિ સમ્પન્ન પુરૂષો જે કોઇ કોઇ કાર્ય કરે છે તેમાં મહા શક્તિનો વિકાશ જોવામાં આવે છે.

સર્વ મનુષ્યના મસ્તકમાં ઓછાવત્તા પ્રમાણમાં એ ઓજસ્ શકિત વિદ્યમાન છેજ. શરીરમાં જેટલી શકિતયો ક્રીડા કરી રહી છે તેનો ઉચ્ચવિકાશ એ ઓજસ્ છે. આપણે સર્વદા ધ્યાનમાં રાખવું જોઇએ કેઃ એકજ શકિત ધીમે ધીમે બીજી શકિતના રૂપમાં બદલાય છે. બાહ્ય જગત્‌માં જે શકિત વિદ્યુત અથવા ચૌમ્બુક શકિતરૂપે જણાય તે ક્રમશઃ આભ્યંતરિક શકિત રૂપે બદલાઇ જશે. સર્વ પૈશિક શકિત પ્રવાહ પણ ઓજસ્ રૂપે બદલાઇ જશે. યોગિજનો કહે છે કેઃ મનુષ્યમાં જે શક્તિ કામ ક્રિયા, કામ વિચાર વગેરે રૂપે જોવામાં આવે છે. તેનું દમન કરવાથી તેજ સહજમાં ઓજસ્ ધાતુનું સ્વરૂપ ધારણ કરે છે. વળી આપણા શરીરનું સર્વથી નિમ્ન કેન્દ્ર (ચક્ર) એજ શકિતને નિયમિત્ત ચલાવનાર હોવાથી યોગિજનો એના તરફ વિશેષ લક્ષ્ય રાખે છે. તેમની એવી ઇચ્છા હોય છે કેઃ સર્વ કામશકિતને ઓજસ્ ધાતુના રૂપમાં બદલી નાખવી. કામદેવનો જય કરનાર નરનારીઓજ કેવળ એ ઓજસ ધાતુને મસ્તકમાં સંચય કરવા સમર્થ થાય છે.

એજ કારણથી સર્વ દેશોનાં બ્રહ્મચર્યને સર્વશ્રેષ્ઠ ધર્મરૂપે માનવામાં આવે છે. મનુષ્યો સહજે સમજી શકશે કેઃ કામદેવનો આશ્રય ગ્રહણ (અતિશય સ્ત્રી સેવન) કર્યાથી સર્વધર્મ ભાવ, ચરિત્રબળ અને માનસિક તેજ નાશ પામેછે. અતિ સ્ત્રી-સેવન કરનાર વ્યભિચારી પુરૂષોના નિસ્તેજ મુખ જોતાંજ તેની ખાત્રી થશે અને બ્રહ્મચર્ય પાલન કરનારા તેજસ્વી પુરૂષો અતિ બુદ્ધિમાન હોય છે. એજ કારણને લીધે જગતમાં જેટલા ધર્મ સમ્પ્રદાયમાંથી મહાન ધર્મવીર જન્મ્યા છે તે સમ્પ્રદાયમાં બ્રહ્મચર્ય સંબંધી વિશેષ લક્ષ્ય રખાય છે. એટલા માટે જ વિવાહ ત્યાગી સન્યાસીઓની ઉત્પત્તિ થઇ છે. સર્વ મનુષ્યોએ બ્રહ્મચર્યનું પૂર્ણ રૂપે કાય મનોવાક્ય પૂર્વક અનુષ્ઠાન કરવાની અતિ આવશ્યકતા છે. બ્રહ્મચર્ય શૂન્ય મનુષ્યો માટે રાજયોગનું સાધન મહાન વિપદ જનક છે. કારણ કે અંતે એનાથી મસ્તકમાં વિષય વિકાર ઉત્પન્ન થાય છે. કોઇ પણ સજ્જન "રાજયોગ" નો અભ્યાસ કરે અને પછી તેજ મનુષ્ય અપવિત્ર જીવન વ્યતીત કરે તો તેણે કયે પ્રકારે યોગી થવાની આશા રાખવી?



* જે મનુષ્યો બ્રહ્મચર્યનું થોડે ઘણે અંશે પાલન કરી શકે તેણે રાજયોગમાં દર્શાવેલા પ્રાણાયામની ક્રિયા સાધ્ય કરવી અને તે સમયથીજ બ્રહ્મચર્ય પાલનની શરૂવાત કરવી. મન, વાણી, કર્મ પવિત્ર રાખવાં. લેખક.



षष्ठ अध्याय.

प्रत्याहार अने धारणा.

પ્રાણાયામ સાધન કર્યા પછી પ્રત્યાહાર સાધન કરવું પડે છે. આ સ્થળે પ્રશ્ન થશે કે પ્રત્યાહાર એટલે શું? ઉત્તર એ છે કેઃ વિષયાનુભૂતિ કેવી રીતે થાય છે તે તમે સર્વે જાણો છો? આંખ, કાન, નાક, આદિ બાહ્ય યંત્ર, અભ્યન્તરિક ઇન્દ્રિય સમૂહ (જેનું મૂખ્ય સ્થળ મસ્તકમાં છે તે) અને મન, એ સર્વે જ્યારે એકત્ર થઇ કોઇ બાહ્ય વસ્તુ સાથે સંલગ્ન થાય છે, ત્યારેજ આપણે તે વસ્તુનો અનુભવ કરી શકીએ છીએ. પરન્તુ મનને એકાગ્ર કરી કેવળ કોઇ એક ઇન્દ્રિય સાથે સંયુકત કરી રાખવું અતિ કઠિન છે, કારણ કે મન એ વિષયોનો દાસ છે.

સમસ્ત સંસારમાં ધર્મ કરવાનો અને ધાર્મિક (સાધુ) થવાનો સર્વે ઉપદેશ કરે છે. જગતમાં કોઇ પણ એવું બાળક નહિં હોય કે જેને "સત્ય બોલવું." "ચોરી કરવી નહિં." વગેરે બોધ પ્રાપ્ત થયો ન હોય પરન્તુ તેમને એ અસત્ કર્મ કરતાં અટકાવવાના ઉપાયો કોઇ શીખવતું નથી એજ મહાન્ દુર્ભાગ્યની વાત છે.* માત્ર

* ભારતવર્ષના શિક્ષકો અને "ચોરી ન કરવી" એવો બોધ આપે છે પણ તેઓજ અસત્ આચરણ રાખી ચોરીયો કરે છે. જૂઠું બોલે છે. ધુમ્રપાન આદિ અનેક કુટેવોમાં ફસાયલા હોય છે. બાળકને ઉત્તમ પ્રતિનું કરવું હોય તેનાં માતાપિતાએ પ્રથમ કુટેવો છોડવી જોઇએ. માતાએ ગર્ભમાં બાળક હોય તે વખતેજ સત્યાચરણ રાખવું. નઠારા વિચારો ન કરવા. તોજ બાળકો ઉત્તમ નિવડે. લેખક.

શિક્ષકો કે માતાપિતા ધર્મ-બોધ આપે તેથી શું વળે? બાળક શામાટે ચોર ન થાય? તેનાં માતાપિતા કે શિક્ષક તેને ચોરી કરતાં અટકવાના ઉપાયો દર્શાવતા નથી. માત્ર મોઢેથી કહે છે કે: ચોરી કરશો નહિ. પણ જો તેને મનનો સંયમ કરતાં શિખવવામાં આવે, મનને વશ રાખવાનો અભ્યાસ પાડવામાં આવે તોજ તેને યથાર્થ બોધ મળે અને તેનું કલ્યાણ થાય. જે સમયે મન, ઇન્દ્રિય નામ ધારી જૂદાં જૂદાં શક્તિ-કેન્દ્ર (ચક્ર) માં જોડાય છે, તે સમયેજ સર્વ બાહ્ય અને આંતર કર્મ થાય છે. ઇચ્છાપૂર્વક હો કે ઇચ્છાવગર હો, ગમે તેમ પણ મનુષ્યોના ભિન્ન ભિન્ન (ઇન્દ્રિય-નામધારી) કેન્દ્રસ્થાનોમાં પોતાના મનને સંયુક્ત કરવાની ફરજ પડે છે. તેજ કારણથી મનુષ્ય નાનાં પ્રકારનાં દુષ્કર્મ કર છે અને અંતે કષ્ટ પામે છે? જો મન મનુષ્યને વશ હોય તો મનુષ્ય કદી પણ અન્યાય કર્મ કરે નહિ! મનનો સંયમ (મન વશ) કરવાનું ફળ શું? ફળ એજ કે: મન વશ થઈ જવાથી તે ભિન્ન ભિન્ન ઇન્દ્રિયરૂપ વિષયોનો અનુભવ કરવા કેન્દ્રસ્થાનો પ્રત્યે સંયુકત થતું નથી. તેમ થવાથી (મનવશ રહેવાથી) સર્વ પ્રકારની ભાવના અને ઇચ્છા મનુષ્યને વશ રહે છે. હવે તો સારી પેઠે સર્વના સમજવામાં આવ્યું હશે કે મનને વશ કરવાથી કેવું ઉત્તમ પરિણામ આવે છે. હવે પ્રશ્ન થશે કે: એને કાર્યનું રૂપ આપવું સમ્ભવિત છે કે? હું કહું છું કે: તે કાય સંપૂર્ણરૂપે સંભવિત છે. તમે વર્તમાનકાલમાં એનો કેટલોક આભાસ જોઇ શકો છો. શ્રદ્ધાના બળવડે આરોગ્ય-કરનાર સમ્પ્રદાયવાળાઓ દુ:ખ, કષ્ટ, અશુભ ઇત્યાદિનું અસ્તિત્વ જરાપણ સ્વીકારતા નથી અને તેઓ પોતાના સભાસદોને એવોજ બોધ આપે છે કે: જે સર્વદા સુખના, સ્વાસ્થ્યના અને આનંદના વિચારોનું સેવન કરે છે તેને સુખ, સ્વાસ્થ્ય અને

આનંદનીજ પ્રાપ્તી થાય છે એમાં જરા પણ સંશય નથી. તેઓ કહે છે કેઃ જરા પણ અશુભ વિચારોનું સેવન કરવું નહિ. જો કે તેમના એ વિચારો મસ્તકની આસપાસ હાથ વિંટાળી ડાબો કાન પકડવા જેવા છે. તેમ છતાં એ વિચારો પણ યોગનું એક અંગજ છે. એમાં જરા પણ સંશય નથી. દૃઢતાપૂર્વક એકજ વિચાર કર્યા કરવાથી તે વિચાર પ્રમાણેજ ફળ પ્રાપ્ત થાય છે એ પણ નિશ્ચયજ માનજો. એ સિદ્ધાંત ઉપરોક્ત સમ્પ્રદાયે કોણ જાણે ક્યાંથી શોધી કાઢ્યો છે ? જ્યારે તેઓ દુઃખ–કષ્ટનું અસ્તિત્વ અસ્વિકાર કરવાનો બોધ આપી લોકોનાં દુઃખ દુર કરવા તૈયાર થાય છે ત્યારે તો સમજવું જોઇએ કે તેઓ એક રૂપે પ્રત્યાહારના એક અંગનોજ ઉપદેશ દઇ રહ્યા છે. કારણ કે, તેઓ શિષ્યોના મનને એટલું બધું પ્રબળ કરી દે છે કે જેથી તેઓ ઇન્દ્રિયોનું કહ્યું કબુલ કરતાજ નથી. વશીકરણ–વિદ્યાવિત્ વિદ્વાનો (Hypnotists) પણ પૂર્વોક્ત પ્રકારેજ આજ્ઞાના બળે Hypnotic suggestion વડેજ, થોડીક ક્ષણને માટે પોતાને વશ થયેલા મનુષ્યના મનમાં એક પ્રકારનો અસ્વાભાવિક પ્રત્યાહાર ઉત્પન્ન કરે છે. જેને સચરાચર વશીકરણ–આજ્ઞા કહેવામાં આવે છે તેનો પ્રભાવ કેવળ રોગગ્રસ્ત–દેહ, અને મોહ–તિમિરાચ્છન્ન મન ઉપરજ પડે છે. વશીકરણ કરનાર મનુષ્ય (પ્રોફેસર) જ્યાં સુધી સ્થિર દૃષ્ટિદ્વારા અથવા બીજા કોઇ ઉપાયવડે તેને વશ થનાર મનુષ્યના મનને નિષ્ક્રિય, જડ તુલ્ય, અસ્વાભાવિક અવસ્થામાં લઇ જઇ શકે નહિ, ત્યાં સુધી તે ગમે તેટલા વિચાર કરવાની, જોવાની કે સાંભળવાની આજ્ઞા કરે તો પણ તેનું કંઇપણ ફળ નિપજશે નહિ.

જેઓ વશીકરણ કરે છે અથવા શ્રદ્ધાના બલવડે વ્યાધિ કષ્ટ નાશ કરે છે, તેઓ થોડી ક્ષણને માટે, તેમને વશ થવા બેઠેલા મનુ-

ષ્યના શરીરનાં શક્તિ–કેન્દ્ર [ઇન્દ્રિયો] ને વશીભૂત કરે છે. એ અતિશય નિંદાજનક કાર્ય છે, કારણકે, એમ (વશ) કરવાથી તે બિચારા મનુષ્યને અંતે સર્વ–નાશને માર્ગે લઇ જાય છે. એ ક્રિયાથી પોતાની (વશ થનાર મનુષ્યની) ઇચ્છા–શક્તિના બળવડે, પોતાના મસ્તકમાં રહેલાં કેન્દ્રસ્થાનોનો સંયમ થતો નથી. તેના મસ્તકમાં તો બીજો મનુષ્ય બળપૂર્વક પ્રબળ આઘાત કરે છે–તેને થોડી ક્ષણને માટે મૂર્છિત અવસ્થામાં રાખે છે. એ કાંઇ લગામ અને શારીરિક–નાડી શક્તિની સહાયતાથી ઉચ્છૃંખલ ઘોડાઓની ઉન્મત ગતિને વશ કરવા એવું નથી. એ તો અન્યના ઉન્મત્ત ઘોડાઓ ઉપર તીવ્ર ચાબુકોના સપાટા મારી થોડી ક્ષણને માટે તેને સ્તબ્ધ કરી દેવા–શાન્ત પાડવા જેવું છે. એવા માણસો ઉપર જેટલી વશીકરણ ક્રિયા થાય છે તેટલે અંશે તે મનુષ્ય પોતાની મનઃ શકિત ગુમાવી દે છે. અંતે મનને સંપૂર્ણ વશ રાખવું તો દૂર રહ્યું પણ, ક્રમશઃ તેનું મન એક પ્રકારે શક્તિહીન, વિચિત્ર થઇ જાય છે. અંતે તે મનુષ્ય (વિધેય–જેના ઉપર વશીકરણનો–હિપનોટીઝમનો–પ્રયોગ કરવામાં આવે છે તે) ગાંડા જેવી અવસ્થા ભોગવે છે. કોઇ પાષાણ–ખણ્ડ ઉપર વારંવાર આઘાત કરવામાં આવે છે તે ચૂર્ણ વિચૂર્ણ થઇ જાય છે તો પછી જે કોમળ સ્નાયુઓ ઉપર વશીકરણ કરનારની પ્રબળ શક્તિના આઘાત થાય તેના કોમળ સ્નાયુ કેટલા બધા મંદ થઇ જાય તેનો ખ્યાલ કરવો મુશ્કિલ નથી.

એ પ્રમાણે બીજાની ઇચ્છાપૂર્વક થતા મનઃ સંયમથી વિધેયનું અનિષ્ટ થાય છે એટલુંજ નહિં પણ તેનાથી ધારેલો ઉદ્દેશ્ય સિદ્ધ થતો નથી. પ્રત્યેક જીવાત્માનું અંતીમ લક્ષ્ય મુક્તિ અથવા સ્વતંત્રતા પ્રાપ્ત કરવી, ઇન્દ્રિય અને મન ઉપર પ્રભુત્વ અને મનના દાસત્વમાંથી

મુક્તિ અને બાહ્ય અને અંતઃ પ્રકૃતિ ઉપર પ્રભુત્વ અથવા સત્તા જમાવવી એજ છે. પૂર્વોક્ત (હિપ્નોટિઝમની) ક્રિયા દ્વારા એ ઉદ્દેશ્ય પાર નહિ પડતાં—અન્ય મનુષ્યની ઇચ્છા શક્તિ આપણા પ્રત્યે ગમે તે આકારમાં પ્રયુક્ત થાય તોપણ તેના દ્વારા સાક્ષાત્ સંબંધી આપણી ઇન્દ્રિયો વશીભૂત થાય, અથવા તે એકરૂપ પિડીત અથવા વિકૃતાવસ્થામાં ઇન્દ્રિયોને વશ રાખવા ખાસ ફરજ પાડે, તે આપણને મુક્તિની દિશામાં નહિં લઇ જતાં ઉલટું આપણે જે ચિત્તવૃત્તિ રૂપ બંધનમાં—જે સર્વ પ્રાચીન કુસંસ્કારમાં—બંધાયલા છીએ તેના ઉપર એક વિશેષ બંધન—એક વિશેષ કુસંસ્કાર—બાંધી આપે છે. માટેજ કહું છું કેઃ સાવચેત રહેજો, કોઇપણ મનુષ્યની ઇચ્છા શક્તિ તમારા ઉપર ચલાવવા દેશો નહિ. (કોઇપણ હિપ્નોટિઝમ કરનારને વશ થશો નહિં) અથવા તો એ ક્રિયાથી થતા લાભ નુકશાન જાણ્યા વગર કોઇના ઉપર એ ક્રિયા કરી તેનું સર્વનાશ કરશો નહિં ! સત્ય છે કેઃ એ ક્રિયાથી કદાચ અનેક હિપ્નોટિઝમ કરનારા મનુષ્યો અનેક મનુષ્યના મનની ગતિ ફેરવી થોડા દિવસને માટે સત્‌ની દિશામાં લઇ જઈ ઉપકાર કરતા હશે, પરન્તુ બીજાના ઉપર એવો શક્તિ–પ્રયોગ કરી અજાણતાંજ, કેટલાં લાખો મનુષ્યોનું શરીર તેઓ વિકૃત અને જડ અવસ્થા સમ્પન્ન કરી દે છે ! તેમ કરવાથી તેમના આત્માનું અસ્તિત્વ શુદ્ધાં લુપ્ત થઇ જાય છે ! તેની ગણત્રી કોણ રાખે છે ? એ કારણથીજ જે કોઇ પણ મનુષ્ય તમને અંધવિશ્વાસ રાખવાનું કહે છે અથવા પોતાની ઇચ્છા શક્તિના બળવડે જગતના લોકોને પરિચાલિત કરી પોતાને વશ કરી લે છે તેઓ અજાણતાંજ મનુષ્ય જાતિનું મહાન અનિષ્ટ સાધન કરે છે એમાં સંદેહ નથી.

મ્હારા કહેવાનું તાત્પર્ય એ જ છે કેઃ તમારે સર્વદા તમાર

મનનો જ ઉપયોગ કરવો, તેને જ કેળવવું અને તેના વડે જ યોગની ક્રિયાઓ કરવી. એટલું પણ તમારે યાદ રાખવું કે જો તમે રોગગ્રસ્ત નહિ હો તો બહારના કોઇ પણ મનુષ્યની શક્તિ (પ્રયોગ) તમારા ઉપર ચાલશે નહિં. અને બીજો કોઇ મનુષ્ય ગમે તેટલો મહાન અથવા ગમે તેવો સાધુ હોય તો પણ જો તે તમને કોઇ પણ વિષય ઉપર અંધ વિશ્વાસ રાખવાનું કહે તો તમે સર્વદા તેની સંગતિથી દૂર રહેજો. જગતમાં સર્વત્ર એક પ્રકારનો એવો સમ્પ્રદાય જોવામાં આવે છે કે જેઓ નૃત્ય, ગીત, વાદ્ય, ફૂદકા મારવા, બૂમો પાડવી, અને પ્રભુના નામ પર ઢોંગ કરવો, અને તેને ધર્મનું અંગ જણાવવું. તેઓ જે સમયે સંગીત અને નૃત્ય તથા ધર્મ પ્રચાર આરંભ કરે છે તે સમયે તેમની ભાવના જાણે ચેપી રોગની પેઠે અન્ય શ્રોતા-જનોમાં પ્રસરી જાય છે. તેઓ પણ એ પૂર્વોક્ત (હિપનોટીઝમ) સમ્પ્રદાયના જેવા જ છે. તેઓ નૃત્ય ગીત આદિ દ્વારા શ્રોતાજનો ઉપર આશ્ચર્યજનક ક્ષણિક મોહ ઉત્પન્ન કરે છે. પરન્તુ દિલગીરી કે પરિણામે તેઓ અસંખ્ય માણસોનું અધઃપાત કરે છે× બાહ્ય-શક્તિના બળ વડે કોઇ મનુષ્ય અથવા કોઇ કોઇ જાતિ, બનાવટી ભક્તજન બને તેના કરતાં પૂર્વના જેવો જ અસત્ રહે તો તે ખોટું નથી. સતનો ઢોંગ કરી અનેકનો વિનાશ કરે એના કરતાં અસત્માં રહીને બીજાંની અધોગતિ ન કરે એ અતિ શ્રેષ્ઠ. જો કે એમાંના કેટલાક મનુષ્યોનો ધર્મોન્માદ (ધર્મ ઘેલાપણું) કલ્યાણકર હોય છે, પરન્તુ

× ગુજરાતમાં એવા કેટલાક બક ભકતો છે કે જેઓ વિવિધ પ્રકારે હરિભજન કરવાનો ઢોંગ કરી વાક્ જાળમાં સપડાતા-ભલાં-ભોળાં સ્ત્રી પુરૂષો અને માનના ભૂખ્યા માણસોને અનેક પ્રકારે ફસાવે છે! હરિભ-જનને નામે આડંબર કરનારાઓથી સાવચેત રહેવાની આવશ્યકતા છે! લેખક.

તેમને પોતાની મહાન્ જોખમદારીની ખબર હોતી નથી. તેઓ જાણતાં અજાણતાં માનવ સમાજનું એટલા બધા પ્રમાણમાં અનિષ્ટ કરે છે કે જેનો વિચાર કરતાં આપણું હૃદય નિરાશ થઇ જાય છે. તેમને ખબર નથી કે જે મનુષ્યો સંગીતાદિ દ્વારા તેમની પ્રસારતના પ્રભાવથી એકાએક ભગવદ્ ભક્તિમાં ગાંડા થઇ ઉઠે છે તેઓ પોતાને જડ, વિકૃત–ભાવના વાળા અને શક્તિ શૂન્ય કરી નાંખે છે! ધીમે ધીમે તે મનુષ્યોનું મન એવા પ્રકારનું થઇ જશે કે જેથી અંતે તેઓ અતિ અસત્ પ્રભાવને પણ આધિન થઇ જશે. એને રોકવાની તેમનામાં જરા પણ શક્તિ રહેશે નહિ. એવા અજ્ઞાન, આત્મઘાતી, પ્રપંચી મનુષ્યો સ્વપ્ને પણ જાણતાં નથી કેઃ મનુષ્ય હૃદય પરિવર્તન કરવાની પોતાનામાં અદ્ભુત શક્તિ માની આનન્દ પૂર્વક નાચે કૂદે છે, અને તે શક્તિ તેમને કોઇ અદૃષ્ય મહાત્મા તરફથી પ્રાપ્ત થઇ માને છે. ત્યારે તેઓ ભાવી માનસિક અવનતિ, પાપ, ઉન્મત્તતા અને મૃત્યુનાં બીજ રોપે છે. તેમની એવી માન્યતામાં કેટલી બધી જોખમદારી છે? માટે કહું છું કે જેથી તમારી સ્વતંત્રતા નષ્ટ થાય એવા સર્વ પ્રભાવથી તમારે દૂર રહેવું અને પૂર્ણ સાવચેતી રાખવી ઘટે છે. એવી શક્તિ ચલાવનાર મનુષ્ય તમને દારૂણ–વિપદમાં નાંખી દેશે એમ સમજી તેનાથી સર્વ પ્રકારે દૂર રહેવાનો યત્ન કરજો. જે મનુષ્ય પોતાના શરીરનાં કેન્દ્ર સ્થાનો (ષટ્ ચક્રો) માં ઇચ્છાનુસાર પોતાના મનને સંયુક્ત કરી શકે અને ત્યાંથી મનને ખસેડી શકે ત્યારે જ પ્રત્યાહાર સાધન સિદ્ધ થયું છે એમ સમજવું. પ્રત્યાહારનો અર્થ એ છે કેઃ એક દિશામાં લઇ જવું. મનની બાહ્યગતિ રોકી લઇ, ઇન્દ્રિયોની આધિનતામાંથી મનને મુક્ત કરી આંતર દિશામાં આકર્ષી જવું એનું નામ પ્રત્યાહાર. એ ક્રિયા સિદ્ધ કરી શકાય, બહાર ભટકતા

મનને અંદર લઇ જઈ શકાય, તો જ આપણે યથાર્થ ચરિત્રવાન થઇ શકીશું. અને ત્યારે જ આપણે મુક્તિને માર્ગે અનેક દુર પર્યંત અગ્રસર થયા છીએ એમ સમજવું. તેમ ન કરી શકાય તો પછી લેાઢા લાકડાના યન્ત્રોમાં અને આપણામાં ભેદ શેા ? મનને વશ કરવું એ કેટલું કઠિન છે ? મનને ઉન્મત્ત વાંદરા જેવું કહ્યું છે તે ખોટું નથી. કોઇ મનુષ્ય પાસે એક વાંદરો હતો. તેનામાં વાંદરાના જેવી ચંચળતા તો હતી જ, પણ સ્વાભાવિક ચંચળતાથી તે ધરાયો નહિં તેથી તેણે વાંદરાને મદ્યપાન કરાવ્યું. ત્યાર પછી તેને એક વિંછી કરડયો. મનુષ્યને જ્યારે વિંછી કરડે છે ત્યારે તે સમસ્ત દિવસ હાહાકાર કરી મુકે છે તો પછી વાંદરાની કેવી દુર્દશા થઇ હશે તેનું તો વર્ણન જ થઇ શકે એમ નથી. તે પછી તેનું દુઃખ પરિપૂર્ણ કરવા માટે વાંદરાના શરીરમાં એક ભૂતે પ્રવેશ કર્યો. એ સમયે વાંદરામાં કેવી ભયંકર ચંચળતા ઉત્પન્ન થઇ તેનું વર્ણન કરવું અસંભવિત છે. મનુષ્ય-મન એ વાંદરા જેવું છે. મન એ સ્વભાવિક રીતે જ નિત્ય ચંચળ છે, વળી તે વાસના રૂપી મદિરાથી મસ્ત બને છે, વાસનાઓ વડે તેની અસ્થિરતા વૃદ્ધિ પામી છે. જે સમયે વાસનાઓ આવી મનુષ્ય મન ઉપર અધિકાર જમાવે છે ત્યારે સુખી શ્રીમંતોને જોતાં જ તેને ઇર્ષારૂપી વીંછીનો ડંખ વાગે છે. તે પછી અહંકાર રૂપી પિશાચ તેમાં પ્રવેશ કરે છે, તે સમયે તે પોતાને જ મહાન્ સમજે છે. આપણા મનની એવી અવસ્થા છે તેથી તેને વશ કરવું બહુ કઠિન છે !

એમ છતાં પણ મનને વશ કરવાનું પ્રથમ પગથિયું એજ છે કે: કેટલીક ક્ષણ પર્યંત ચુપ થઇને બેસી રહેવું. મનને તેની ઇચ્છાનુસાર વહેવા દેવું. મન એ સર્વદા ચંચલ છે. તે વાંદરાની પેઠે સર્વદા

કૂદકા માર્યાજ કરે છે. મનરૂપી વાંદરાની ઇચ્છા હોય તેટલા કૂદકા, ભૂસકા મારવા દો. તેથી નુકસાન નથી. તમે ધૈર્ય રાખી જોયા કરો અને મનની ગતિ તરફ ધ્યાન આપો. કહેવામાં આવે છે કેઃ જ્ઞાન એજ મૂળ શકિત છે તે તદ્દન સત્ય છે. જ્યાં સુધી મનની ક્રિયાઓ તરફ લક્ષ્ય રાખી શકશો નહિ, ત્યાં સુધી તેને વશ કરી શકશો નહિ. પ્રથમ તેને ઇચ્છાનુસાર રમત રમવા દો. ક્વચિત્ ઘણા ભયંકર, અશુભ વિચારો તમારા મનમાં પ્રવેશ કરશે. તમારા મનમાં એવા એવા અસત્ વિચારો ઉત્પન્ન થશે કે જેનો વિચાર કરતાં તમને આશ્ચર્ય થશે. પરન્તુ તમે જોઇ શકશો કે, મનની એ રમત, દિન પ્રતિદિન કંઇક ઓછી થતી જાય છે. પ્રતિદિન મન ક્રમશઃ સ્થિર થતું જશે. પ્રથમ કેટલાક મહિના તમારા મનમાં હજારો વિચારો ઉત્પન્ન થશે, પછી તે ઓછા થઇ સેંકડો વિચારો થશે. તે પછી કેટલેક મહિને તે પ્રમાણ ઓછું થઇ જઇ અંતે મન સંપુર્ણરૂપે તમારે વશ થશે. પરંતુ તમારે ધૈર્યપૂર્વક નિત્ય તેનો અભ્યાસ કરવો જોઇએ. કંટાળીને એ અભ્યાસ ત્યજી દેવાથી કંઇ વળશે નહિ. જ્યાં સુધી એન્જીનમાં વરાળ હશે ત્યાં સુધી અવસ્ય તેને ગતિ મળશે. જ્યાં સુધી વિષયો આપણા નેત્ર સ્હામે ઉપસ્થિત હશે ત્યાં સુધી આપણે તે વિષયોનું દર્શન કરવુંજ પડશે. મનુષ્ય એ કાંઇ લોઢા લાકડાનું યન્ત્ર નથી એ સાબિત કરવા માટે બતાવવું પડશે કે તે કોઇને પણ આધિન નથી. એ પ્રમાણેજ મનને વશ કરવું અને તેને ભિન્ન ભિન્ન ઇન્દ્રિય ગોલકમાં સંયુકત નહિ થવા દેવું એનું જ નામ પ્રત્યાહાર છે. એનો અભ્યાસ કરવાની પ્રણાલી કઇ ? એ કાંઇ એક દિવસમાં બને તેમ નથી. અનેક દિવસ પર્યંત એનો અભ્યાસ કરવો જોઇએ. ધૈર્ય અને સહન શક્તિ ધારણ કરી; ક્રમશઃ કેટલાંક વર્ષ પર્યંત અભ્યાસ કરવાથી એ કાર્યમાં સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થશે.

પ્રત્યાહાર સાધનમાં સિદ્ધ થયા પછી ધારણાનો અભ્યાસ કરવો જોઇએ. કેટલાક દિવસ પર્યંત પ્રત્યાહાર–સાધન કર્યા પછી બીજું સાધન એટલે ધારણા–સાધન કરવાનો યત્ન કરવો પડશે. પ્રત્યાહાર પછી ધારણા–ધારણાનો અર્થ, મનને દેહાભ્યંતર વતી અથવા બાહ્ય દેશ સ્થિત કોઇ અમુક દિશામાં ધારણ કરવું અથવા સ્થાપવું. મનને અમુક અમુક સ્થાને ધારણ કરવું પડશે એનો અર્થ શો ? એનો અર્થ એ છે કેઃ મનને શરીરનાં અન્ય સર્વ સ્થાનોમાંથી જુદું પાડી કોઇ એક અમુક સ્થાનમાં બળપૂર્વક પરોવવું–તેમાંજ ધારણા કરવી–એજ. મનમાંજ વિચારો કેઃ મ્હેં મનને હાથ ઉપર સ્થાપ્યું અર્થાત્ મ્હેં હાથ ઉપર મનને પરોવ્યું. તે સમયે શરીરના અન્ય અવયવો વિચારથી દૂર થઇ ગયા. જે સમયે ચિત્ત અથવા મનોવૃત્તિ કોઇ એક અમુક સ્થળે રોકાઇ જાય છે, ત્યારે તેને ધારણા કહે છે. એ ધારણા અનેક પ્રકારે થઈ શકે છે. ધારણાનો અભ્યાસ કરતી વખત કંઇક કલ્પનાની સહાયતા લેવામાં આવે તો ઘણું સારૂં. મનમાંજ ધારો કે હૃદય મધ્યના એક બિન્દુ ઉપર ધારણા કરવી છે. પરન્તુ એ પ્રમાણે કાર્ય કરવું બહુ કઠિન છે. માટેજ એ સાધનાનો સરલ ઉપાય એ છે કેઃ હૃદય સ્થાનમાં એક પદ્મની કલ્પના કરો અને મનને તે સ્થાનમાં ધારણ કરો. (મનને ત્યાંજ ચોંટાડો) અથવા મસ્તક સ્થિત સહસ્ત્રદલ કમળ અથવા પૂર્વોક્ત સુષુમ્ણાના મધ્યમાં રહેલાં ચક્રો જ્યોતિ વડે પૂર્ણ છે એવી ભાવના કરવી.

યોગિને પ્રતિદિન નિયમિત્ત અભ્યાસ કરવો આવશ્યક છે. નિર્જનમાં નિવાસ કરવો એજ તેને માટે સદા પ્રયોજનીય છે. નાના પ્રકારના–પ્રકૃતિના–મનુષ્યોની સંગતિ કરવાથી ચિત્ત વિક્ષિપ્ત થઇ જાય છે. તેણે વિશેષ બોલવું ઉચિત નથી. વધારે બોલવાથી–વધારે વાર્તા-

લાપ કરવાથી પણ મન ચંચળ થઇ જાય છે. તેણે વિશેષ કાર્ય પણ કરવું નહિ; કારણ કે અધિક કાર્ય કરવાથી મન ચંચળ થઇ જાય છે. સમસ્ત દિવસ કઠિન પારશ્રમ કર્યા પછી મનનો સંયમ થઇ શકતો નથી. જે મનુષ્ય એ પ્રમાણે દઢ–સંકલ્પ કરે છે તેજ મનુષ્ય યોગી થઇ શકે છે. સત્કર્મની એવી અદ્ભુત શક્તિ છે કેઃ અતિ અલ્પ સત્કર્મ કરવાથી મહાન ફળ–પ્રાપ્ત થાય છે. સત્કર્મ કરવાથી કોઇનું અનિષ્ટ થશે નહિ; ઉલટું તેનાથી સાધકનું કલ્યાણજ સધાશે. પ્રથમજ સાધકની સ્નાયવીય ઉત્તેજના શાન્ત થશે. મનમાં શાન્ત ભાવના પ્રવેશ કરશે અને સર્વ વિષયો સ્પષ્ટરૂપે જોવાની અને સમજવાની શક્તિ ઉત્પન્ન થશે. સ્વભાવ ઉત્તમ થશે. સ્વાસ્થ્ય પણ ધીમે ધીમે સુધરી જશે. યોગીને યોગાભ્યાસ સમયે જે સર્વ ચિહ્નો જણાય છે તેમાં પ્રથમ ચિહ્ન શરીરની આરોગ્યતા છે. કણ્ઠસ્વર સુન્દર થશે. સ્વરમાં જે કાંઇ વિકળતા હશે તે સર્વ નાશ પામશે. યોગીને તાદૃષ્ય થતાં અનેક પ્રકારનાં ચિહ્નોમાં ઉપરોક્ત સર્વથી પ્રથમ છે. જેઓ અત્યંત અધિક સાધના કરે છે તેને બીજાં પણ અનેક લક્ષણોનો અનુભવ થાય છે. યોગાભ્યાસીને ક્વચિત્ દૂરથી ઘણો નાદ થતો હોય તેવો શબ્દ સંભળાય છે. જાણે અનેક ઘણ્ટ દૂર વાગતા ન હોય તેમ સમસ્ત ઘણ્ટ સ્વર એકત્ર મિશ્રિત થઇ જાણે કાનમાં એક પ્રકારનો શબ્દ સંભળાઇ રહે છે. પ્રસંગોપાત અનેક પ્રકારનાં અલૌકિક દૃષ્ય (Visions) જોવામાં આવે છે. ક્ષુદ્ર ક્ષુદ્ર જ્યોતિ–કણા આકાશમાં તરતાં જણાય છે* અને તેજ ધીમે ધીમે વૃદ્ધિ થતાં જોવામાં આવશે. જ્યારે એવાં સર્વ

* જો મનુષ્ય એકી દ્રષ્ટિએ આકાશ તરફ જોયા કરે તો થોડીવારમાં જ તેને અનેક જ્યોતિ–કણા આમતેમ ઉડતી જણાશે. પછી સ્થિર ચિત્તે જોવાનો અભ્યાસ કરતાં મ્હોટા જ્યોતિ બિંદુઓ અને તે તેથી વિશેષ જોતાં જાણે વિજળિક રેખાઓ જોવામાં આવશે. લેખક.

લક્ષણોનો અનુભવ થાય ત્યારે જાણવું કે તમે ઘણે દૂર આગળ વધ્યા છો. જે મનુષ્ય યોગી થવાની ઇચ્છા રાખતો હોય અને જે વિશેષ રૂપે અભ્યાસ કરતો હોય તેણે શરૂવાતમાં આહાર સંબંધી વિશેષ સાવચેતી રાખવી જોઈએ. જે યોગી–સાધક અતિશય ઉન્નતિની ઇચ્છા રાખતો હોય તે જો કેટલાક માસ પર્યંત માત્ર દૂધ અને ફળ–વનસ્પતિનો આહાર કરી જીવન ધારણ કરી શકે તો તેના સાધનમાં અનેક પ્રકારે સહાયતા થશે. પરન્તુ જેઓ થોડો ઘણો કામ ચલાઉ અભ્યાસ કરી–યોગી થવાની મહાન અભિલાષા (!) રાખતો હોય તેણે ખુબ પેટ ભરીને આહાર ન કરવો એટલુંજ! ખાદ્યનો પ્રકાર સમજવાની તેને વિશેષ આવશ્યકતા નથી. તેની ઇચ્છામાં આવે તેનો તેણે આહાર કરવો.

પરન્તુ જે સાધક આધક યોગાભ્યાસ કરી બહુ ઉતાવળે પોતાનું કલ્યાણ કરવા–યોગ સિદ્ધ થવા ચ્હાતો હોય તેણે આહાર સંબંધી વિશેષ સાવચેતી રાખવી જોઇએ. દેહ યન્ત્ર જેમજેમ સૂક્ષ્મ થતું જશે તેમતેમ અતિ સામાન્ય વસ્તુ પણ તમારા શરીરમાં જતાંજ મ્હોટી ગડબડ મચાવી મૂકશે. જ્યાં સુધી મન ઉપર સમ્પૂર્ણ અધિકાર ન જામે ત્યાં સુધી એક બિન્દુ આહારની વધ–ઘટ થતાંજ સર્વ દેહયંત્રને ઉલટ પાલટ કરી મૂકશે. મન સમ્પૂર્ણ રૂપે પોતાને વશ થયા પછી ઇચ્છામાં આવે તેનો આહાર કરી શકાશે. જે સમયે મન એકાગ્ર કરવાનો આરંભ થશે તે સમયે એક સામાન્ય ટાંકણીનો ખડખડાટ થતાંજ જાણે તમારા મસ્તકમાંથી એક વજ્ર ચાલ્યું ગયું. તે સમયે સર્વ ઇંન્દ્રિયો–સૂક્ષ્મનો અનુભવ કરવાની શક્તિવાળી થાય છે. તેથી નાના પ્રકારની અતિ સૂક્ષ્મ વસ્તુઓનો પણ અનુભવ થાય છે. એ સર્વ અવસ્થાઓની મધ્યમાં થઇને જ સાધકે ધીમેધીમે અગ્રસર થવું પડશે. જે

સાધકો વિશેષ ખંત રાખી, દૃઢ સંકલ્પ કરીને અંત પર્યંત યોગાભ્યાસમાં મંડ્યાજ રહેશે તેઓજ સાધનમાં સમ્પૂર્ણ સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરશે. સર્વ પ્રકારના તર્ક અને ચિત્તમાં વિક્ષેપ ઉત્પન્ન કરે એવાં સર્વ કારણોથી દૂર રહેવું જોઇએ. શુષ્ક અને વિચિત્ર તર્કપૂર્ણ વાદવિવાદથી ફળ શું? તે મનની સમાનતા અને શાંતિ નષ્ટ કરી તેને ચંચળ બનાવી દે છે. આ સર્વ તત્ત્વો ઉપલબ્ધ કરવાની વસ્તુ છે. વાતો કરવાથી શું તે કઇ બની જાય એમ છે? ધર્મ, ઇશ્વર કે યોગ સંબંધી વાતો કરવાથી કાંઇ વળશે નહિ. વાતો કરનારા માત્ર શબ્દ ચાતુરી વાપરે છે એટલુંજ! તેમણે તે કોઇ પણ વસ્તુનો સાક્ષાત્કાર કર્યો નથી. તે માત્ર વાતો કરનારા તડાકાખોરજ છે. માટેજ યોગ–સાધકે સર્વ પ્રકારનો વૃથા વાદવિવાદનો ત્યાગ કરવો જોઇએ. માત્ર જે અભ્યાસી–મહાપુરૂષોએ પોતાની જાતે (પ્રત્યક્ષ) અનુભવ કરી જે ગ્રંથો રાખ્યા હોય તેનોજ અભ્યાસ કરવો જોઇએ. યોગ સાધક! શું ત્હારે યોગ સાધના કરવી છે? શું ત્હારે જન્મ મરણથી મુક્ત થવું છે? તો આ ક્ષણથીજ યોગાભ્યાસ શરૂ કર! વિલંબ શા માટે કરે છે?

કાલુ માછલીના જેવા થાઓ. ભારતવર્ષમાં એક સુંદર વાર્તા પ્રચલિત છે. ત્યાંના લોકો કહે છે કે: જે સમયે આકાશમાં સ્વાતિ નક્ષત્ર હોય, તે સમયે વૃષ્ટિ થાય, અને તે વૃષ્ટિ–જળનું એક બિન્દુ સમુદ્રમાં તરતી કાલુ માછલી ઉપર પડે તો તેનું મોતી થઇ જાય છે. માછલીઓ તે જાણે છે. તેથી તેઓ એ નક્ષત્ર આકાશમાં વિરાજમાન થાય છે તે સમયે તેઓ જળ ઉપર આવી એક વૃષ્ટિ બિન્દુની વાટ જોયા કરે છે. જ્યારે એક વૃષ્ટિ–બિંદુ તેના ઉપર વરસે છે ત્યારે તેને તેઓ પોતાના ઉદરમાં ઉતારી દઈ તુરત જ સમુદ્ર ગર્ભમાં ઉતરી પડે છે. ત્યાં ગયા પછી અતિશય સહન શક્તિ સહિત તેમાંથી

જ મુક્તા બનાવવાનો તેઓ યત્ન કરે છે. આપણે પણ એ કાલુ માછલી જેવા થવાની આવસ્યકતા છે. પ્રથમ યેાગ સંબંધી જ્ઞાન સાંભળવું જોઇએ. તે પછી તે મનમાં ઉતારવું જોઇએ. અંતે બાહ્ય જગત્ તરફથી દૃષ્ટિ તદ્દન આકર્ષી લઇ આપણા અંતરમાં જ ગુપ્ત રહેલા સત્ય તત્ત્વનો વિકાશ કરવાનો યત્ન કરવો જોઇએ. એક નૂતન ભાવના ગ્રહણ કર્યાં પછી તેનું નૂતન તત્ત્વ દૂર થતાં જ પુનઃ એક અન્ય નૂતન ભાવનાનો આશ્રય ગ્રહણ કરવામાં આવે છે. આ પ્રમાણે વારંવાર કરવાથી આપણી સર્વ શક્તિયેા અનેક દિશામાં પથરાઇ ક્ષય પ્રાપ્ત થાય છે. સાધન કરતી વખતે પણ એ પ્રમાણે જ નૂતન-ભાવનાપ્રિયતા રૂપી વિપદ આવી ઉપસ્થિત થાય છે. પરન્તુ એકજ ભાવના ગ્રહણ કરો અને તેની જ સાધના કરો. અંત પર્યંત તેને વળગી રહો. તેનું અંતીમ પરિણામ અનુભવ્યા સિવાય તેનો ત્યાગ કરશો નહિં. જે મનુષ્ય એક જ ભાવના ગ્રહણ કરી તેની મીમાંસામાંમાં મસ્ત બની જાય છે, તેના હૃદયમાં જ સત્ય તત્વનો પ્રકાશ થાય છે. જે મનુષ્યો થેાડુંક અહિંથી અને થેાડુંક બીજે સ્થળેથી એમ ગ્રહણ કરે છે તેને કેાઇ પણ વસ્તુનો લાભ થતો નથી. થેાડી ક્ષણને માટે તેના સ્નાયુ થેાડા ઉત્તેજિત થવાથી તેને કંઇક આનંદનો અનુભવ થાય છે ખરો, પરન્તુ તેથી તેને કંઇ શુભ ફળ પ્રાપ્ત થતું નથી. એવાં મનુષ્યો ચિરકાલ પર્યંત પ્રકૃતિના દાસ થઇ રહેશે. તેઓ કદી પણ અતિન્દ્રિય–રાજ્યમાં વિચરણ કરવા શક્તિમાન થશે નહિ.

જે મનુષ્યો યથાર્થ રૂપે યેાગી થવાની અભિલાષા રાખે છે, તેમણે અનેક ભાવનાઓનો તદ્દન ત્યાગ કરવો પડશે. તેમણે યેાગના એકે એક અંગ બરાબર સમજી લઇ તેનું દ્રઢ સંકલ્પ પૂર્વક સાધન કરવું પડશે. શયન કરતાં, સ્વપ્નમાં, ખાતાં, પીતાં, બેસતાં, ઉઠતાં,

સર્વદા યેાગાભ્યાસ સિવાય તેને બીજું કેાઇ ચિન્તન ન હેાવું જોઇએ, જે અંગનેા અભ્યાસ થતેા હેાય તેમાં જ તેણે ચિત્તવૃત્તિને પરેાવી રાખવી જોઇએ. સિદ્ધ–મહાયેાગી થવાનેા એજ સરલ ઉપાય છે. એ ઉપાય વડે અનેક મહાપુરૂષેા સિદ્ધ યેાગી થયા છે. તે સિવાયના બીજા સર્વ મનુષ્યેા માત્ર મિથ્યા વાર્તાલાપ કરનારાં યન્ત્રેા (જાણે ફેાનેાગ્રાફ !) જ છે. જો કેાઇ પણ મનુષ્ય પેાતાનું અને પારકાનું કલ્યાણ કરવાની ઇચ્છા રાખતેા હેાય તેા તેણે વાતેાના તડાકા મારવાનું તદ્દન છેાડી દેવું અને યેાગ તત્વમાં સમાયલું રહસ્ય બરાબર સમજવા યત્ન કરવેા. યેાગવિદ્યાનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કર્યા પછી તેને કાર્યના રૂપમાં મુકવાનું પ્રથમ પગથિયું એ જ છે કે સાધકે મનને કેાઇ પણ પ્રકારે ચંચળ થવા દેવું નહિ. એ ઉપરાંત જે મનુષ્યેા સાથે વાર્તાલાપ કરતાં મનમાં ચંચળતા ઉત્પન્ન થાય એવાં મનુષ્યેાની સંગતિ ત્યજી દેવી. તમે સર્વે જાણેા છેા કે સર્વ મનુષ્યેા કેાઇ એક અમુક સ્થાન, અમુક મનુષ્ય અને અમુક ખાદ્ય પ્રત્યે તિરસ્કાર દર્શાવે છે. એ સર્વનેા ત્યાગ કરવેા. જે મનુષ્યેા સર્વોચ્ચ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરવાની અભિલાષા રાખે છે તેમણે તેા સત્ અથવા અસત્ સર્વ પ્રકારની સંગતિનેા ત્યાગ કરવેા જોઇએ. ખૂબ દૃઢતાથી સાધન કરેા. મૃત્યુ પામેા કે જીવતા રહેા, એનેા જરાપણ વિચાર કરશેા નહિ. "મંત્રનું સાધન કિંવા દેહનું પતન." મનેચ્છા પાર પાડ્યા સિવાય સાધનનેા ત્યાગ કરવેા નહિ. શરૂવાતમાં તેા ફળ તરફ લક્ષ્ય નહિં રાખતાં સાધન–સાગરમાં ડૂબી જવું જોઇએ, અને જો તમે ખુબ સાહસવાન્ થશેા તેા છ માસમાંજ તમે એક સિદ્ધ યેાગી થઇ શકશેા. પરન્તુ જેએા અલ્પ સાધન કરે છે, સર્વ વિષયેાનું થેાડું ઘણું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરે છે, તેએા કદી પણ વિશેષ ઉન્નતિ કરી

શકશે નહિં. કેવળ ઉપદેશ શ્રવણ કરવાથી કાંઇ પણ ફળ પ્રાપ્ત થશે નહિ. જેઓ તમોગુણવાળા છે. અજ્ઞાની અને આળસુ છે, જેનું મન કોઇપણ એક વિષયપર સ્થિર થઇ શકતું નથી, જેઓ માત્ર બે ઘડી ગમ્મત મેળવવાનીજ ઇચ્છા રાખે છે, તેમને માટે ધર્મ અને દર્શન, એ કેવળ બે ઘડીની ગમ્મત જેવાં છે. તેઓ ધર્મ કરવા તત્પર થાય છે તે પણ બે ઘડી ગમ્મત મેળવવાને માટેજ! તેવી ગમ્મત તેઓ મેળવી પણ શકે છે. એવા ગમ્મત પ્રિય મનુષ્યોથી ખંત અને ધૈર્યપૂર્વક કઠિન યોગાભ્યાસ થવો બહુ દુર છે! તેમનાથી શરીરને જરાપણ તસ્દી અપાતી નથી. દેહનું જરા પણ કષ્ટ વેઠવું તેમને પ્રિયજ નથી! એવા સુખી જીવોના પેટમાં કોઇ પરાણે યોગનો પ્રવેશ કરાવે તોજ તેઓ આનંદ પામે! તે પણ આનંદને ખાતરજ! મુક્તિને માટે નહિં. એવા આનંદી સ્વભાવના સુખવાસી જીવો ધર્મ કથા સાંભળવા જાય છે ત્યાં કહે છે કેઃ "વાહ! આ તો બહુ સારૂં કહે છે." પરન્તુ ઘેર ગયા પછી સર્વ ભૂલી જાય છે. ધર્મ કથાનો સાર સુદ્ધાં તેમને યાદ રહેતો નથી. ત્યાં પછી બીજી વાતજ શી? યોગસિદ્ધ થનાર સાધક પુરૂષે દૃઢ ખંત અને મનમાં અસીમ બળ ધારણ કરવું જોઇએ. દૃઢ ખંત ધારણ કરનાર સાધક તો એવી જ વીરવાણી વદશે કેઃ "હું એકે ઘુંટડે સમુદ્ર જળપાન કરી જઇશ. સમુદ્રના ભાર શા છે? મ્હારી ઇચ્છા થતાંજ પર્વતના ટુકડે ટુકડા કરી નાખીશ. મ્હારી આગળ પર્વતનો હિસાબ શો છે?" એવું તેજસ્વીપણું, અને એવો દૃઢ સંકલ્પ ધારણ કરી, ઘણી સાવચેતી પૂર્વક યોગ સાધનમાં મંડી જવું જોઇએ. ખાત્રી રાખવી કે એવા સાધકને પરમપદની પ્રાપ્તિ થશે.



सप्तम अध्याय ।

ध्यान अने समाधि ।

રાજયોગના એક મૂખ્ય સાધન સિવાય મ્હેં અત્યાર સુધીમાં તેનાં સર્વ અંગો સંબંધી વિવરણ કર્યું છે. એ મૂખ્ય સાધનનું લક્ષ્ય કેવળ એકાગ્રતા પ્રાપ્તિ છે. એકાગ્રતા-શક્તિ પ્રાપ્ત કરવી એજ રાજયોગનું મૂખ્ય લક્ષ્ય છે. મનુષ્યજાતિને જેટલું જ્ઞાન છે, જેને વિચારમાંથી ઉત્પન્ન થયેલું જ્ઞાન કહે છે તે સર્વ અહંબુદ્ધિને આધીન છે. હુ આ ટેબલને જોઇ શકું છું, હુ તમારા અસ્તિત્વનો વિષય જાણું છું. એ પ્રમાણે હું અન્ય વસ્તુઓને પણ જાણી શકું છું. એજ અહંજ્ઞાનને વશ હોવાથીજ હું સમજી શકું છું કે. તમે આ સ્થળે બેઠા છે, ટેબલ આ સ્થાને મૂક્યું છે, વળી અન્ય જે જે વસ્તુઓને જોઉં છું, તેનો અનુભવ કરૂં છું અને જે સાંભળી શકું છું તે સર્વે આ સ્થળે જ વિદ્યમાન છે. એ તો એક દિશાની વાન થઇ. વળી એક બીજી દિશામાં એવો પણ અનુભવ થાય છે કેઃ આપણા શરીરની અંદર એવી કેટલીક વસ્તુઓ છે કે જેના સંબંધી મ્હને કાંઇ પણ જ્ઞાન નથી. શરીરની અંદરના સર્વ યન્ત્રો, મસ્તકના જૂદા જૂદા અંશ અને મસ્તક, એ વિષયો સંબંધી કોઇ કંઇ જાણતું જ નથી,

જે સમયે હુ આહાર કરૂં છું, તે સમયે બરાબર જ્ઞાનપૂર્વક આહાર કરૂં છું. જે સમયે એનો સાર ભાગ હુ અંદર ગ્રહણ કરૂં

છું ત્યારે મ્હને તેનું જ્ઞાન રહેતું નથી તેમજ જે સમયે તે સારભાગ રક્ત રૂપે બદલાઇ જાય છે તે સમયે પણ મ્હને જ્ઞાન રહેતું નથી! વળી જે સમયે એ રક્તમાંથી શરીરના ભિન્ન ભિન્ન અંશની રચના થાય છે, ત્યારે પણ તેનું આપણને જ્ઞાન રહેતું નથી. તેમ છતાં પણ તે સર્વ ક્રિયાઓ આપણા દ્વારાજ સાધ્ય થાય છે. આ શરીરમાં કાંઇ વિશ મનુષ્યો બેઠાં નથી કે જે એ સર્વ કાર્ય કરતાં હોય. માત્ર એટલુંજ કહી શકાય કે આહાર કરવા સાથેજ આપણો સંબંધ છે. અન્ન પરિપાક કરવું અને તેમાંથી શરીર રચવું, એ બન્ને કાર્ય આપણે ખાતર કોઇ બીજોજ માણસ કરી આપે છે; આ કથનમાં સત્ય કેટલું? એટલું તો સિદ્ધ થઇ શકે એમ છે કેઃ હમણાં જે કાર્ય આપણી અજાણતામાં થાય છે તે સર્વ કાર્ય જો આપણે ધારીએ તો આપણે જાણીએ તેમ પણ થઈ શકે. આપણા હૃદય–યન્ત્રનું કામ એક પ્રકારે એની મેળેજ ચાલ્યા કરે છે, એમાં જાણે આપણી કોઇ સત્તાજ નથી પરન્તુ એ હૃદયનું કાર્ય પણ અભ્યાસના બળવડે એવી રીતે આપણી ઇચ્છાને આધીન કરી શકાય કે ઇચ્છા થતાંજ તે શીઘ્ર અથવા ધીમું ચાલે અથવા તદ્દન બંધ પણ થઇ જાય. આપણા શરીરના લગભગ સર્વ અંશ આપણા વશમાં લાવી શકાય છે. એ ઉપરથી શું સમજવું? સમજી શકાય છે કેઃ હમણાં જે કાર્યો આપણી અજાણતામાં થાય છે તે આપણેજ કરીએ છીએ. તે માત્ર આપણે અજાણતામાં કરીએ છીએ એટલુંજ. એ ઉપરથી જોઇ શકાયું કેઃ મનુષ્ય–મન બે અવસ્થામાં રહી કાર્ય કરી શકે છે. પ્રથમ અવસ્થાને જ્ઞાનભૂમિ કહી શકાય છે. તેનું તાત્પર્ય એ છે કેઃ જે કાર્યો કરતી વખતે અહં–જ્ઞાન રહે તે સર્વ કાર્યો જ્ઞાન–ભૂમિ દ્વારા સાધ્ય થયાં કહેવામાં આવે છે. બીજી ભૂમિનું નામ અજ્ઞાનભૂમિ કહેવામાં આવે

છે. જે કાર્યો જ્ઞાનની નિમ્ન ભૂમિકામાંથી સાધ્ય થાય છે, અર્થાત જે સમયે "અહં-જ્ઞાન" ન રહે તેને અજ્ઞાન ભૂમિ કહી શકાય છે.

આપણાં જે કાર્યમાં "અહં" મિશ્ર હોય તેને જ્ઞાન-પૂર્વક ક્રિયા અને જેમાં અહંનો સંબંધ ન હોય તેને અજ્ઞાન-પૂર્વક ક્રિયા કહેવામાં આવે છે. મનુષ્ય કરતાં નિમ્ન જાતિના જન્તુઓમાં અજ્ઞાન પૂર્વક જે ક્રિયા થાય છે તેને સહજાત-જ્ઞાન instinct કહે છે. તેના કરતાં ઉચ્ચતર જીવોમાં અને સર્વ કરતાં ઉચ્ચતમ જીવ-મનુષ્યોમાં, ઉપરોક્ત બીજા પ્રકારનું કાર્ય અર્થાત્ જેનામાં "અહં" ભાવના હોય તેજ આધિક પ્રમાણમાં જણાય છે. એનેજ જ્ઞાન-પૂર્વક ક્રિયા કહેવામાં આવે છે.

પરન્તુ એ બે ક્રિયાથીજ સમસ્ત ક્રિયા-ભૂમિનું વર્ણન થઇ ગયું એમ નથી. મન એ બે કરતાં પણ ઉચ્ચતર ભૂમિમાં વિચરણ કરી શકે છે. મન જ્ઞાનથી પણ અતીત અવસ્થામાં જઇ શકે છે. જેમકે અજ્ઞાન ભૂમિમાંથી જે કાર્ય થાય છે તે જ્ઞાનની નિમ્ન ભૂમિનું કાર્ય છે. તેજ પ્રમાણે જ્ઞાનાતીત ભૂમિમાંથી પણ કાર્ય થઇ શકે છે. તે કાર્ય "અહંમિશ્રિત" કહી શકાશે નહિ. અહં જ્ઞાનનું કાર્ય કેવળ મધ્ય અવસ્થામાં થઇ શકે છે. જે સમયે મન એ અહંજ્ઞાન રૂપરેખાથી ઉર્ધ્વ અથવા અધઃ ભાગમાં વિચરણ કરે છે તે સમયે કોઇપણ પ્રકારનું અહંજ્ઞાન રહેતું નથી. જે સમયે મન એ જ્ઞાનભૂમિના અતીત પ્રદેશમાં ગમન કરે છે તે સમયે તેને સમાધિ, પૂર્ણ ચૈતન્યભૂમિ, અથવા જ્ઞાનાતીત ભૂમિ કહે છે. એ સમાધિ જ્ઞાનની પણ પેલેપાર અવસ્થિત છે. આપણે કયે પ્રકારે જાણી શકીશું કે: મનુષ્ય સમાધિ અવસ્થામાં જ્ઞાનભૂમિની નિચલી ભૂમિમાં ગમન કરે છે કે નહિ અથવા તદ્દન હીનદશા પ્રાપ્ત કરે છે કે નહિં? એ ઉભય અવસ્થાનું કાર્ય

અહંજ્ઞાન શૂન્ય છે! એનો ઉત્તર એજ છે કેઃ જ્ઞાનભૂમિના નિમ્ન પ્રદેશમાં અથવા ઉર્ધ્વ દેશમાં ગમે ત્યાં—ગમન કર્યું હોય પણ તેનું ફળ જોયા સિવાય નિર્ણય થઇ શકે નહિ. ગાઢ નિદ્રામાં પડેલો મનુષ્ય જ્ઞાનભૂમિથી અતિ નિમ્ન ભૂમિમાં હોય છે. તે અજાણતાંજ શરીરની સમુદય ક્રિયા, શ્વાસ, પ્રશ્વાસ, એટલુંજ નહિં પણ શરીર—સંચાલન—ક્રિયા સુદ્ધાં કરે છે. એ કાર્યમાં અહંભાવનો સંબંધ નથી. એ સમયે તે અજ્ઞાનતા વડે ઢંકાયલો હોય છે, નિદ્રા ભંગ થયા પછી તે જાણી શકે છે કે પૂર્વે તે જે મનુષ્ય હતો તેમાં કંઇ પણ ફેરફાર થયો નથી. નિદ્રા લેતાં પહેલાં તેનામાં જે જ્ઞાન હોય છે તે જ્ઞાન નિદ્રા ભંગ થયા પછી પણ તેમનું તેમજ રહ્યું છે. એમાં કાંઇ વૃદ્ધિ થઇ નથી. તેના હૃદયમાં કોઇ પણ પ્રકારનો નવીન તત્ત્વ પ્રકાશ થયો નથી. પરન્તુ જે સમયે મનુષ્ય સમાધિસ્થ થાય છે, ત્યારે સમાધિસ્થ થતાં પહેલાં જો કદાચ તે મહામૂર્ખ અજ્ઞાની હોય તો પણ સમાધિ ભંગ થયા પછી તે મહાન જ્ઞાની થઇ શકે છે.

હવે આપણે વિચાર કરીએ કે એવી વિભિન્નતાનું કારણ શું? એક અવસ્થામાં ગયેલો મનુષ્ય તેમને તેમજ પાછો ફર્યો છે અને બીજી અવસ્થામાં ગયેલા મનુષ્યને જ્ઞાન—પ્રકાશ પ્રાપ્ત થયો છે. એક મનુષ્ય મહાન સાધુ—સિદ્ધપુરૂપ—રૂપે બદલાઇ ગયો છે—તેનો સ્વભાવ તદ્દન બદલાઈ ગયો છે, તેના જીવને એકદમ નવીન આકાર ધારણ કર્યો છે. ઉપરોક્ત બન્ને અવસ્થાનાં ભિન્ન ભિન્ન ફળ છે. પરન્તુ જેનાં ફળ ભિન્ન ભિન્ન હોય તેનાં કારણ પણ અવશ્ય ભિન્ન ભિન્ન હોવાં જોઇએ. એ જ્ઞાન—પ્રકાશ અજ્ઞાન અવસ્થામાં અથવા સાધારણ જ્ઞાનાવસ્થા કરતાં સંમ્પૂર્ણ પૃથક્ અને ઉચ્ચતર છે, તેથી અવશ્ય તે જ્ઞાનાતીત ભૂમિમાંથી આવે છે. એ જ્ઞાનાતીત ભૂમિનું નામજ સમાધિ છે.

સમાધિનેા અર્થ સંક્ષેપમાં ઉપરેાક્ત પ્રમાણે થાય છે. એવી સમાધિ–સ્થિતિની આવશ્યકતા શી છે ? આપણા જીવનમાં સમાધિ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવાની આવશ્યકતા શી છે ? સમાધિ એ જીવનમાં કયું કાર્ય સાધે છે ? એ પ્રશ્નનેા ઉત્તર એ છે કે: મનુષ્ય જીવનમાં સમાધિની અતિશય આવશ્યકતા છે અને તે સ્થિતિથી મહાન્ કાર્ય સિદ્ધ થાય છે. આપણે જાણી જોઇને જે કર્મ કરીએ છીએ જેને વિચારની અધિકારભૂમિ કહેવામાં આવે છે તે અતિશય સીમાબદ્ધ છે. માનવ-યુક્તિ કેવળ એક શુદ્ધ કુંડાળામાંજ ભ્રમણ કરી શકે છે. તે યુક્તિ-રાજ્યધાની બહાર વિચરી શકતી નથી. આપણે તેની બહાર જવાનેા યત્ન કરીશું તેમ તેમ આપણને તે અસમ્ભવિત જણાશે. વારૂ, મનુષ્ય જેને અતિશય મૂલ્યવાન માની આદર કરે છે તે એ યુક્તિ રાજ્યથી બહારજ અવસ્થિત કરે છે. અવિનાશી આત્મા છે કે નહિં ? ઇશ્વર છે કે નહિં ? આ સર્વ જગતનેા નિયન્તા–પરમજ્ઞાન સ્વરૂપ કેાઇ છે કે નહિં ? એ સર્વ તત્વનેા નિર્ણય કરવામાં યુક્તિનું કાંઇ ચાલતું નથી. એ સર્વ પ્રશ્નેાના ઉત્તર દેવામાં યુક્તિ અસમર્થ છે. યુક્તિ તેા કહે છે કે: “ હું અજ્ઞાનવાદી છું. હું કેાઇપણ વિષયમાં હા પણ ન કહી શકું અને ના પણ ન કહી શકું ? ” તેમ છતાં એ પ્રશ્નની મીમાંસા આપણે માટે અતીશય પ્રયેાજનીય છે. એ પ્રશ્નેાના યથાર્થ ઉત્તર ન પ્રાપ્ત થાય તેા માનવજીવન નિષ્ફળજ સમજવું.

આપણા સમુદય નૈતિક મત, સમુદય નૈતિક ભાવ, એટલુંજ નહિં પણ મનુષ્ય સ્વભાવમાં જે કાંઇ મહત્વ અને સુન્દર છે તે સર્વ એ યુક્તિરૂપ કુંડાળાની બહારથીજ આવવા પામ્યાં છે. તેથી એ સર્વ પ્રશ્નેાની સુમીમાંસા ન થાય તેા માનવજીવન ધારણ કરવું અસમ્ભવિત થઇ પડે. જે મનુષ્ય–જીવન સામાન્ય પાંચ મિનિટની વસ્તુ હેાય અને

આ જગત્ કેવળ કેટલાંક પરમાણુઓના અકસ્માત બનેલા જથ્થા જેવું રચાયું હોય તો પછી બીજા ઉપર ઉપકાર કરવાની આપણને આવશ્યકતા શી છે અને દયા, ન્યાયપરતા, અથવા સહાનુભૂતિનું અસ્તિત્વ જગત્માં વિશેષ શું કરી શકશે ? જો એમજ હોય તો પછી આપણે એવાજ નિશ્ચયપર આવવું ઉચિત્ છે કે જેની ઇચ્છામાં આવે તે પ્રમાણે તેમણે વર્તવું. પોતાના સુખને માટેજ મનુષ્યે યત્ન કરવો. જો ભવિષ્યના અસ્તિત્વની આશા ન હોત તો પછી આપણા બાળકનું ગળુ કાપ્યા સિવાય તેના ઉપર પ્રેમ કરીએ છીએ શામાટે? જો જગત્માં કોઇ અતીન્દ્ર સગાં ન હોય, જો મુક્તિની આશા નહોય, કેટલાક કઠોર અભેદ્ય, જડ–નિયમ જ સર્વત્ર રચવામાં આવે, તો પછી જે કાર્ય વડે આપણે આ લોકમાં સુખ પ્રાપ્ત કરી શકીએ તેજ આપણું કર્તવ્ય થઇ પડે. આજકાલ અનેક મનુષ્યોના અભિપ્રાય પ્રમાણે સર્વ નીતિનો મૂળ પાયો એજ છે કે: માત્ર નીતિનું પાલન કરવાથી જ અનેક મનુષ્યો ઉપર ઉપકાર કરી શકાશે. તેઓ પોતાની ઇચ્છાનુસાર અભિપ્રાય દર્શાવે છે કે: જે કાર્ય વડે અનેક મનુષ્યો અધિક પ્રમાણમાં સુખે–સ્વચ્છંદે દિવસો નિર્ગમન કરે એનું જ નામ નીતિનું મૂળ. જો તેઓને પૂછવામાં આવે કે: એ મૂળ પાયા ઉપર ઉભા રહી નીતિનું પાલન કરવાનો હેતુ શો? જો આપણો ઉદ્દેશ્ય સિદ્ધ થતો હોય તો અધિક મનુષ્યોનું અનિષ્ટ શા માટે ન કરવું? પોતાનું જ કલ્યાણ સાધનારા–હિતવાદી સજ્જનો–Utilitarians–એ પ્રશ્નનો શો ઉત્તર દેશે? કયું કાર્ય સારૂં અને કયું નરસું છે તે તમે શી રીતે જાણી શકશો? આપણે આપણી સુખવાસના જેવું જ વર્તન રાખી, એજ વાસનાદ્વારા ઉત્તેજિત થઇ એજ વાસના તૃપ્ત કરવાનાં કાર્યો કરીએ છીએ. એવો જ આપણો સ્વભાવ થઇ ગયો છે. આપણે એથી અધિક કાંઇ

કરી શકતાં નથી. આપણામાં વાસનાઓ ભરી છે. આપણે તેને તૃપ્ત કરીએ છીએ. તમારે વચમાં વિઘ્ન નાંખવાનું કારણ શું છે? મનુષ્ય જીવનનું એ મહાન્ સત્ય, જેમ કે નીતિ, આત્મનું અમરત્વ, ઇશ્વર, પ્રેમ અને સહાનુભૂતિ, સાધુત્વ, અને સર્વ કરતાં મહાન્ સત્ય નિઃસ્વાર્થપરતા, એ સર્વ ભાવનાએ આપણામાં ક્યાંથી પ્રવેશ કર્યો?

સર્વ નીતિ શાસ્ત્ર, મનુષ્યના સર્વ કાર્ય, મનુષ્યની સર્વ ચિત્તવૃત્તિ, એજ નિઃસ્વાર્થપરતા રૂપી ભાવના (પાયા) ઉપર સ્થપાઇ છે. મનુષ્ય જીવનની સર્વ ભાવનાઓ, નિઃસ્વાર્થપરતા રૂપ એકજ કથનમાં સમાવી શકાય. મ્હારે શા માટે સ્વાર્થશૂન્ય થવું? નિઃસ્વાર્થ પરાયણ થવાનું પ્રયોજન શું? કઇ શક્તિના બળવડે હું નિઃસ્વાર્થ થાઉં? તમે તો કહશો કેઃ હું યુક્તિવાદીછું, હું હિતવાદીછું, પરન્તુ તમે જો મ્હને એ વિષય સંબંધી યુક્તિ દર્શાવી શકો નહિ તો હું તમને યુક્તિહીન મનુષ્ય કહી શકું. મ્હારે નિઃસ્વાર્થ પરાયણ શા માટે થવું તેનું કારણ દર્શાવો. શા માટે મ્હારે બુદ્ધિહીન પશુનાં જેવાં આચરણ આચરવાં નહિ? નિઃસ્વાર્થ પરાયણતા એ કવીત્વને હિસાબે અવસ્ય બહુ સુન્દર કહી શકાય, પરન્તુ કવીત્વ એ કાંઇ યુક્તિ નથી. મ્હને યુક્તિ દર્શાવો કેઃ મ્હારે શા માટે નિઃસ્વાર્થપરાયણ થવું? શા માટે મ્હારે સાધું થવું? અમુક મનુષ્યો અમુક ઉપદેશ કરે છે માટે આપણે કરવું, એમ કહીને તમે મ્હને કોઇ પણ વિષય ગ્રહણ કરાવી શકશો નહિ. હું નિઃસ્વાર્થપરાયણ થાઉં તેમાં મ્હારૂં કલ્યાણ શું થશે? સ્વાર્થપરાયણ થવાથી મ્હારૂં પ્રયોજન સિદ્ધ થઇ શકે છે. પ્રયોજનનો અર્થ અધિક પ્રમાણમાં સુખ પ્રાપ્ત થાય એજ સમજી શકાય. હું અન્ય મનુષ્યને છેતરીને અને અન્ય મનુષ્યનું સર્વસ્વ હરણ કરીને સર્વ કરતાં અધિક સુખ ભોગ કરી શકું. હિતવાદીઓ—સ્વાર્થસાધક

સુખાભિલાષી મનુષ્યો એનો શો ઉતર દેશે! તેઓ એનો કંઇ પણ ઉતર દઇ શકશે નહિ, એનો સાચો ઉતર તો એજ છે કેઃ આ દૃષ્યમાન થતું જગત્ એ એક અનન્ત સમુદ્રના ક્ષુદ્ર પરપોટા જેવું છે. એક અનન્ત સાંકળનો એક ક્ષુદ્ર આંકડો હોય તેવું છે. જેમણે જગતમાં નિઃસ્વાર્થ પરાયણતાનો પ્રચાર કર્યો છે અને તેનું શિક્ષણ આપ્યું છે તેમને એ તત્વ પ્રાપ્ત થયું કયાંથી? અમે જાણીએ છીએ કે એ કાંઇ સહજ–જાત–જ્ઞાન નથી. પશુઓ કે જે એ સહજાત–જ્ઞાન–સમ્પન્ન છે તેમને તો એ જ્ઞાન જ નથી. વિચાર–બુદ્ધિદ્વારા પણ તે પ્રાપ્ત થતું નથી. એ સર્વ તત્વમાંનું કાંઇ પણ જાણી શકાતું નથી. ત્યારે એ સર્વ તત્વ તેમના જાણવામાં આવ્યું શી રીતે?

ઇતિહાસનું અધ્યયન કરતાં જાણી શકાય છે કેઃ જગતના સર્વ ધર્મ શિક્ષકો અને ધર્મ પ્રચારકો કહી ગયા છે કેઃ અમે જગતના અતીત પ્રદેશમાંથી ઉપરોક્ત પ્રકારનું સત્ય પ્રાપ્ત કર્યું છે. તેમાંના અનેક ઉત્તમ પુરૂષો, એ સત્ય પ્રાપ્તિના વિષયમાં અજ્ઞાન હતા. કોઇ કહેતા કેઃ “ એક સ્વર્ગીય દૂત, બે પાંખો સહિત મનુષ્યાકારમાં મ્હારી સમક્ષ આવી કહેવા લાગ્યો કેઃ “ ઓ મનુષ્ય! સાંભળ! હું સ્વર્ગમાંથી એક ઉત્તમ સમાચાર લાવ્યો છું. તું ગ્રહણ કર. ” વળી બીજો કહેતો કેઃ “ જ્યોતિરૂપ એક દેવતાએ દર્શન દઇ મ્હને એ પ્રમાણે ઉપદેશ કર્યો છે. ” વળી ત્રીજો કહેતો કેઃ “ સ્વપ્નમાં મ્હેં મ્હારા પિતૃ–પુરૂષોનાં દર્શન કર્યાં. તેમણે મ્હને એ સર્વ તત્વનો ઉપદેશ કર્યો છે. ” એ સિવાય વિશેષ તે કહી શકે એમ નથી. સર્વે એમ જ કહી શકે છે કેઃ મ્હને સ્વર્ગીય પરીનાં દર્શન થયાં છે, મ્હેં ઇશ્વરીય વાણી શ્રવણ કરી છે, અથવા કોઇ એક આશ્ચર્યકારક અલૈાકિક દર્શન થવાનું જણાવે છે. યુક્તિ તર્કની સહાયતાથી એ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કર્યું

નથી. આપણે જગતથી અતીત, અતિન્દ્રિય પ્રદેશમાંથી એ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કર્યું છે. એ વિષયમાં યોગ શાસ્ત્ર શું કહે છે? તે સત્ય કહે છે કે: એ જ્ઞાન જગતના અતીત પ્રદેશમાંથી પ્રાપ્ત થયું છે. એ અતીત પ્રદેશનું જ્ઞાન તેમનામાં જ (યોગિજનોમાં જ) વિદ્યમાન હતું.

યોગિજનો કહે છે કે: મનની એક એવી અવસ્થા છે કે જે અવસ્થામાં તે વિચાર–શક્તિના અધિકારથી અતીત અવસ્થામાં ચાલ્યું જાય છે. તે સમયે મન જ્ઞાનાતીત અવસ્થા પ્રાપ્ત કરે છે અને તે સમયે જ તે મનુષ્યને સર્વ વિષય જ્ઞાનથી અતીત પરમાર્થજ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે. એ પરમાર્થ જ્ઞાન, વિચારથી અતીતજ્ઞાન, જે જ્ઞાનમાં તર્ક યુક્તિનો ઉપયોગ થઇ શકે એમ નથી, જે વડે મનુષ્યો સાધારણ માનવીય જ્ઞાનનું ઉલ્લંઘન કરી જાય છે તે કવચિત્ કવચિત્ મનુષ્યો સહસા પ્રાપ્ત કરી શકે છે. તે મનુષ્ય અતીન્દ્રિય જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાના વિજ્ઞાન સંબંધી અજાણ હોઇ શકે, પરંતુ તેથી તેને એ જ્ઞાન પ્રાપ્તિમાં વિઘ્ન નડે એમ નથી. તે સમયે મનુષ્યો સાધારણ રીતે એમ જ સમજે છે કે એ જ્ઞાન બાહ્ય પ્રદેશમાંથી પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. એ ઉપરથી સ્પષ્ટ સમજી શકાય છે કે: પારમાર્થિક જ્ઞાનનો વિકાશ સર્વ દેશોમાં એક પ્રકારનો હોવા છતાં પણ કોઇ દેશમાં કોઇ એક દેવતા એવું જ્ઞાન અર્પણ કરી ગયા અને અન્ય સ્થાનમાં ભગવાન પોતે દર્શન દઇને જ્ઞાન દાન દઇ ગયા, એવું સાંભળવામાં આવે છે તેનું કારણ શું? કારણ એ છે કે: "વાસ્તવિક રીતે એ જ્ઞાન આપણા આત્માની અંદર જ સમાયલું છે પરન્તુ પ્રત્યેક મનુષ્યોએ સ્વદેશીય શિક્ષણ અને શ્રદ્ધા અનુસાર તેનું ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારે વર્ણન કર્યું છે. એ સંબંધી જાણવું યોગ્ય થઇ પડશે કે: તે મનુષ્યો અચાનક જ જ્ઞાનાતીત અવસ્થામાં ઉપસ્થિત થયા છે.

યોગિજનો કહે છે કેઃ એ પ્રમાણે જ્ઞાનાતીત અવસ્થામાં અચાનક આવી પડવાથી અનેક વિપદ સહન કરવી પડે છે. અનેક મનુષ્યોના મસ્તક નષ્ટ થવાનો સંભવ હોય છે, વળી એવું પણ જોઇ શકાશે કેઃ જે ધર્માચાર્યોને એવું જ્ઞાન અચાનક પ્રાપ્ત થયું છે તેનામાં એ જ્ઞાન સાથે કોઇ એક દુર્ગુણ પણ જોવામાં આવશે એ નિશ્ચય જ. તેઓ પોતાના મનમાં નાના પ્રકારનું ભ્રમ-જ્ઞાન પ્રવેશ કરવા દે છે એવું પણ જોવામાં આવે છે.

આપણે મહા પુરૂષોનાં જીવન ચરિત્રની આલોચના કરતાં જોઇ શકીશું કેઃ સમાધિ સિદ્ધ થતાં અનેક વિપદ્ આવી પડવાની આશંકા હોય છે. એ પ્રમાણે વિપદ્‌ની આશંકા હોવા છતાં પણ જોઇ શકાય છે કેઃ તેઓ સર્વે ભગવદ્ ભાવથી પરિપૂર્ણ હતા. ગમે તે કારણથી પણ જેમણે એ અવસ્થા અકસ્માત્ પ્રાપ્ત કરી છે તેમનામાં એ સ્થિતિ સાથે કેટલાક કુસંસ્કાર, ઢોંગ વગેરે પણ બરાબર જોવામાં આવ્યું છે. તેમના શિક્ષણના ઉત્કૃષ્ટ અંશ દ્વારા જગત્ પર ઉપકાર થાય છે, તેજ પ્રમાણે તેમના કુસંસ્કાર આદિ દ્વારા જગત્‌ની અવનતિ પણ થઇ છે.× મનુષ્ય જીવન એ નાના પ્રકારની વિપરીત ભાવનાથી ઘેરાયલું હોવાથી અવ્યવસ્થિત થઇ રહ્યું છે. એ અવ્યવસ્થાની મધ્યમાં કંઇક સુવ્યવસ્થા અને સત્ય પ્રાપ્તિ કરવી હોય તો આપણે તર્ક યુક્તિથી અતીત પ્રદેશમાં ગમન કરવું પડશે. પરન્તુ ધીમે ધીમે તેમ કરવું જોઇએ. નિયમિત-રીતસર સાધન પ્રણાલી દ્વારા, સચોટ વૈજ્ઞાનિક ઉપાયો દ્વારા સાધકે ત્યાં પહોંચવું પડશે. અને તે

× અનેક સમ્પ્રદાયમાં આજે પણ જોવામાં આવે છે કે તેમના આચાર્યોએ જે ઉદ્દેશ્ય દર્શાવ્યો છે તેના કરતાં અનેક દૂર જઇ તેમના શિષ્યોએ-ભકતોએ-અનેક ઢોંગ અને પાપાચરણ કર્યાં છે! સમ્પ્રદાયોને બગાડી મૂક્યા છે! **લેખક.**

સાથે આપણામાં પ્રવેશેલા સર્વ કુસંસ્કારોનો આપણે ત્યાગ કરવો પડશે. જેમ આપણે કોઇ વિજ્ઞાન science વિષયનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરતી વખત આપણને નિયમિત પગથીએ ચઢવું પડે છે તેજ પ્રમાણે યોગ–સાધન વિષયમાં પણ (આપણા ઋષિમુનિયોએ ગોઠવેલી) નિયમિત રીતિ ગ્રહણ કરવી આવશ્યક છે. યુક્તિ પૂર્વક એ માર્ગે ગમન કરવું પડશે. તર્ક યુક્તિ આપણને જ્યાં સુધી લઇ જાય ત્યાં સુધી આપણે જવું પડશે. ત્યાર પછી આપણે એક એવી અવસ્થામાં આવી પહોંચીએ છીએ કે જ્યાં તર્ક યુક્તિનું બળ ચાલતું જ નથી. તે સમયે એ યુક્તિ જ આપણને સર્વોચ્ચ અવસ્થાનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરાવશે. જો એ કથન સત્ય હોય તો પછી કોઇ મનુષ્ય તમારી સમક્ષ આવી પોતાને ભગવદ્ ભાવાવિષ્ટ જણાવી ગમે તેમ બોલે તો તેનું કથન સાંભળશો નહિ. શા માટે? કારણ એ છે કેઃ જે ત્રણ અવસ્થા સંબંધી કહેવામાં આવ્યું છે જેમ કે: પશુ પક્ષીમાં જણાતું સહજાત જ્ઞાન, વિચારપૂર્વક જ્ઞાન અને જ્ઞાનાતીત અવસ્થા. તે સર્વે એક જ મનની જૂદી જૂદી અવસ્થાઓ છે. એક જ મનુષ્યનાં ત્રણ મન હોઇ શકે નહિ. એક જ મન એક ભાવનામાંથી બીજી ભાવનામાં બદલાઇ જાય છે. સહજાત જ્ઞાન વિચારપૂર્વક જ્ઞાનમાં, અને વિચારપૂર્વક જ્ઞાન જ્ઞાનાતીત અવસ્થામાં બદલાઇ જાય છે. તેથી એ અવસ્થાઓ સમયે એક અવસ્થા અન્ય અવસ્થાની વિરોધી નથી, માટે જ જો કોઇ મનુષ્યને મુખેથી ખોટો બકવાદ અને યુક્તિ તથા સહજાત જ્ઞાન વિરૂદ્ધ કથા વાર્તા સાંભળવામાં આવે તો તે જ ક્ષણે તમે નિર્ભય ચિત્તે તેને પાછો ઠેલી મૂકજો! કારણ કે જેનામાં સાચો ભગવદ્ ભાવ ઉત્પન્ન થાય છે તેનાથી પૂર્વે જે અસમ્પૂર્ણ હોય છે તે પૂર્ણ કરી દેવામાં આવે છે એમાં શંકા

નથી. તે પૂર્વે ન હોય એવો કોઇ પણ સ્વતંત્ર વિષય ઉત્પન્ન કરતો નથી. પૂર્વે થઇ ગયેલા મહાત્માઓ કહી ગયા છે કેઃ "અમે (સનાતાન ધર્મનો) નાશ કરવા આવ્યા નથી. પૂર્વથી (સનાતન) ચાલતું આવ્યું છે તે પરિપૂર્ણ કરવા માટે જ આવ્યા છીએ." આ પ્રમાણે તો જે કોઇ મનુષ્ય સાચો ભગવદ્ ભાવાવિષ્ટ હોય છે તે પણ પૂર્વે યુક્તિ વિચાર દ્વારા જેટલું સત્ય પ્રાપ્ત કરી શકાય તેને વિશેષ રૂપે પરિપૂર્ણ કરી દે છે. એ સમ્પૂર્ણ યુક્તિ યુક્ત જ છે. જે સમયે તેવો મનુષ્ય યુક્તિથી વિરૂદ્ધ થાય તે જ સમયે જાણવું કે તેનામાં પરમાર્થ-જ્ઞાનનો વિકાશ થયો નથી,

પૂર્વે કહેલાં ભિન્ન ભિન્ન યોગના અંગ ઉપર બરાબર વૈજ્ઞાનિક ઉપાય દ્વારા સાધન કરવામાં આવે તો સમાધિ-અવસ્થા પ્રાપ્ત થાય. વળી એટલું જાણવું આવશ્યક છે કેઃ જે પરમાર્થ જ્ઞાન પૂર્વ મહા પુરૂષોએ પ્રાપ્ત કર્યું હતું તે પ્રત્યેક મનુષ્યના હૃદયમાં ગુપ્ત રૂપે સમાયલું જ છે. તેમનામાં બીજું કોઇ વિશેષત્વ હતું એમ નથી. તેઓ પણ આપણા જેવા જ સામાન્ય હતા. પરન્તુ તેઓએ કઠોર સાધન કરી પોતાનામાં ગુપ્ત રહેલો અનંત શક્તિભંડાર ઉઘાડી નાંખ્યો હતો. તેઓ અતિ ઉચ્ચ પ્રકારના યોગી બન્યા હતા. તેમણે પૂર્વોક્ત જ્ઞાનાતીત અવસ્થા પ્રાપ્ત કરી હતી. આપણે પણ યત્ન કરીએ તો એવી જ ઉચ્ચાવસ્થા પ્રાપ્ત કરી શકીએ. તેઓ કોઇ એક પ્રકારના અદ્દભુત મનુષ્યો હતાં એમ નથી. પ્રત્યેક મનુષ્યને એવી અવસ્થા પ્રાપ્ત કરવાનો સંભવ છે. તેનું પ્રમાણ એ જ છે કેઃ તમારા જેવા જ એક મનુષ્યે એવી અવસ્થા પ્રાપ્ત કરી છે. એ કાંઇ તેને માટે જ સમ્ભવિત છે એમ નથી. સર્વ કોઇ મનુષ્યને માટે કાલાન્તરે એવો સંભવ છે; એમાં જરા પણ સંદેહ નથી. વળી

એવી અવસ્થા પ્રાપ્ત કરવી એજ મનુષ્ય માત્રનો ધર્મ છે. કેવળ જાતિ અનુભવ દ્વારા જ સત્ય બોધ પ્રાપ્ત થઇ શકે છે. જો આપણે કેવળ વિચાર અને તર્ક કરવામાં જ સર્વ જીવન વ્યતીત કરીશું તો એક બિંદુ સત્ય પ્રાપ્ત થશે નહિં. આપણી જાતે પ્રત્યક્ષ અનુભવ કર્યા સિવાય સત્ય-લાભ થાય ખરો? કેટલાંક પુસ્તકોનો માત્ર અભ્યાસ કરાવ્યાથી કોઇ મનુષ્યને ડાકટર બનાવી શકાય ખરો? માત્ર એક નકશો જોવાથી દેશ દેશાન્તરનું પ્રત્યક્ષ જ્ઞાન થવા જેટલી તૃપ્તિ થાય ખરી? કદી પણ નહિઃ પ્રત્યક્ષ અનુભવની આવશ્યકતા છે. નકસો જોવાથી માત્ર તે દેશ જોવાનો આગ્રહ ઉત્પન્ન થાય. એ સિવાય તેનું વિશેષ મૂલ્ય નથી. કેવળ પુસ્તકો ઉપર જ આધાર રાખવાથી મનુષ્ય મન અવનતિની દિશામાં ઘસડાઇ જાય છે. ઇશ્વ-રીય જ્ઞાન કેવળ અમુક પુશ્તકમાં અથવા અમુક શાસ્ત્રમાં છે, એ કથન ભયંકર ભગવત્ નિન્દા સિવાય બીજું શું હોઇ શકે?× મનુષ્યો ભગવાનને અનન્ત કહે છે, અને પછી તેને એક ક્ષુદ્ર ગ્રન્થમાં જ બંધ કરી રાખે છે! અહા! કેવો દંભ! કેટલો અહંકાર! એકાદ ગ્રન્થમાં સમુદય ઇશ્વરીય જ્ઞાન સમાયલું છે એવી શ્રદ્ધા રાખવા અમે તત્પર નથી એમ જણાવવાથી લાખો મનુષ્યોનો રકપાત થયો છે! સત્ય છે કે; સામ્પ્રતમાં એવી હત્યાઓ થતી નથી, તેમ છતાં જગત્ હજી પણ એવી ભયંકર ગ્રન્થ શ્રદ્ધા રાખે છે.

જે વૈજ્ઞાનિક ઉપાયો દ્વારા જ્ઞાનાતીત અવસ્થા પ્રાપ્ત કરવા માટે

× આજકાલ કેટલાક લોકો ધર્મોપદેશકો બની, વિવિધ પ્રકારનાં ઢોંગ જમાવી ઇશ્વરીય જ્ઞાન આપવા નીકળેલા, શ્રોતાઓને મોક્ષ માર્ગે દોરવાની દુકાનો લઇ બેઠેલા અને લોકોને ધર્મ બોધ આપી તેમનું કલ્યાણ કરવાના ફાંફાં મારતા જણાય છે! તેમણે વિશ્વવંદ્ય સ્વામી વિવેકા-નંદજીનું આ કથન બરાબર લક્ષ્યમાં ઉતારવું જોઇએ. લેખક.

હું તમને રાજયોગ–વિષયનો જે ઉપદેશ આપું છું તેનાં પ્રત્યેક સાધન તમારે જાતે કરવાં પડશે. પૂર્વે પ્રત્યાહાર અને ધારણા સંબંધી કહેવામાં આવ્યું છે. હવે ધ્યાનનો વિષય કહું છું તે બરાબર લક્ષ્ય પૂર્વક શ્રવણ કરો. દેહની અંદર અથવા કોઇ બાહ્ય દિશામાં મન કેટલીક ક્ષણ સ્થિર રહેવા શકિતમાન થશે તે સમયે તે ધીમે ધીમે એક દિશામાં અવિચ્છેદ પ્રવાહે વહન થશે. જ્યારે ધ્યાન એટલે દૂર પર્યંત ઉત્કર્ષ પામશે કે તે બાહ્ય પ્રદેશનો ત્યાગ કરી કેવળ આંતર વિભાગની દિશામાં જ અર્થાત્ તેના અર્થની દિશામાં જ મન સમ્પૂર્ણ રૂપે ગમન કરે ત્યારે તે અવસ્થાનું નામ સમાધિ કહેવાય. ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ, એ ત્રણે એકત્ર થાય ત્યારે તેને સંયમ કહેવામાં આવે છે. અર્થાત્ મન કોઇ પણ વસ્તુ ઉપર કેટલીક ક્ષણ પર્યંત એકાગ્ર થઇ રહે અને ત્યાર પછી એકાગ્ર ભાવે અનેક ક્ષણ પર્યંત ટકી શકે ત્યાર પછી ક્રમાગત એ એકાગ્રતા દ્વારા મન કેવળ વસ્તુના આંતર પ્રદેશમાં અર્થાત્ જે આભ્યન્તરીણ કારણમાંથી બાહ્ય વસ્તુનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ થયો છે, તેના ઉપર મન સ્થિર રાખી શકાય, તો પછી એવા શકિત સમ્પન્ન મનુષ્યને માટે અસાધ્ય શું હોઈ શકે ? સર્વ પ્રકૃતિ તેવા મનુષ્યને વશીભૂત થઇ શકે છે.

જેટલા પ્રકારની અવસ્થાઓ છે તેમાં ધ્યાનાવસ્થા એજ જીવને માટે સર્વોચ્ચ અવસ્થા છે. જ્યાં સુધી જીવનમાં વાસના છે, ત્યાં સુધી જીવ કોઇ પણ પ્રકારે સુખી થઈ શકતો નથી. જ્યારે કોઇ મનુષ્ય સર્વ વસ્તુ ધ્યાનાવસ્થા દ્વારા અર્થાત્ સાક્ષિ રૂપે જોયા કરે ત્યારે તેને સાચું સુખ પ્રાપ્ત થાય છે. ઇતર પ્રાણીઓના સુખનો આધાર ઇન્દ્રિયો ઉપર હોય છે. પરન્તુ મનુષ્યનું સુખ બુદ્ધિ ઉપર છે. અને ભગવાનના આધ્યાત્મિક ધ્યાનમાં જ તેને અતિશય આનન્દ થાય છે. જે મનુષ્યને એવી ધ્યાનાવસ્થાનો અનુભવ થયો છે,

તેને મનથી જગત્ એ અતિ સુંદર રૂપે દૃષ્યમાન થઇ રહે છે. જે મનુષ્યને કોઇ પ્રકારે ઇન્દ્રિયની કામના વાસના નથી અને જે મનુષ્યે સર્વ વિષયોમાં નિર્લિપ્ત છે, તે મનુષ્યને મનથી પ્રકૃતિ દેવીનું વિભિન્ન પ્રકારે (જગત્ રૂપે) જણાતું પરિવર્તન એ કેવળ એક મહાન્ સૌંદર્ય અને મહાન ભાવનાની છબિ જેવું જ છે.

ધ્યાન સમયે કેટલાંક તત્ત્વો સ્મરણમાં રાખવાં જોઇએ. કલ્પના કરો કે આપણે એક શબ્દ સાંભળ્યો. પ્રથમ બહારથી એક કમ્પન vibration આવ્યું. ત્યાર પછી સ્નાયવીય ગતિએ તે કમ્પનનો મનમાં પ્રવેશ કરાવ્યો. ત્યાર પછી મનદ્વારા એક પ્રતિક્રિયા થઇ. તેની સાથે જ આપણને બાહ્ય વસ્તુનું જ્ઞાન ઉદય થયું. એ બાહ્ય વસ્તુ એજ, આકાશીય કમ્પનથી તે માનસિક પ્રાતક્રિયા પર્યંત ભિન્ન ભિન્ન પરિવર્તનોનું કારણ છે. યોગ શાસ્ત્રમાં એ ત્રણને શબ્દ, અર્થ અને જ્ઞાન કહે છે. શારીરતત્વ શાસ્ત્રની ભાષામાં કહીએ તો એ સર્વને આકાશીય કમ્પન, સ્નાયુ અને અસત્ય મસ્તક ગતિ અને માનસિક પ્રતિક્રિયા, આ પ્રમાણે વ્યાખ્યા થઇ શકે. એ ત્રણે ક્રિયા સમ્પૂર્ણ સ્વતંત્ર હોવા છતાં પણ અત્યારે તે એવા પ્રકારે મિશ્ર થઇ ગઇ છે કે એનો ભેદ સમજી શકાય તેમ નથી. વાસ્તવિક કહેતાં આપણે અત્યારે એ ત્રણમાંથી એકેનો વિષય સમજી શકતા નથી. એ ત્રણ પ્રક્રિયાના સમ્મેલન સ્વરૂપ બાહ્ય વસ્તુમાત્રનો અનુભવ કરી શકીએ છીએ. પ્રત્યેક અનુભવ ક્રિયામાં એ ત્રણે વિષય વિદ્યમાન છે. આપણે તેને પૃથક કેમ ન કરીએ શકીએ ?

પૂર્વાપર અભ્યાસદ્વારા મન જ્યારે દૃઢ અને સ્થિર થાય અને આપણી સૂક્ષ્મ અનુભવ શક્તિનો વિકાશ થાય ત્યારે મનને ધ્યાનાભ્યાસમાં સંયુક્ત કરવું જોઇએ. પ્રથમતઃ સ્થુલવસ્તુનું ધ્યાન કરવું આવશ્યક છે. ત્યાર પછી ક્રમશઃ સૂક્ષ્મધ્યાનનો અધિકાર થશે. અંત

આપણે વિષયશૂન્ય અર્થાત્ નિર્વિકલ્પ ધ્યાનમાં સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરી શકીશું. પ્રથમ મનને સ્વાનુભૂતિનું બાહ્ય કારણ અર્થાત્ વિષય, પછી સ્નાયુ મણ્ડલ મધ્યસ્થ ગતિ, અને ત્યાર પછી પ્રતિક્રિયાઓનો અનુભવ કરવા માટે પ્રયોગ કરવો પડશે. જ્યારે સ્વાનુભૂતિનાં બાહ્ય ઉપકરણ અર્થાત્ વિષયસમૂહને અન્ય વિષયથી પૃથક કરી તેનું જ્ઞાન મેળવી શકાશે, ત્યારે સર્વ સૂક્ષ્મ ભૌતિક પદાર્થ, સર્વ સૂક્ષ્મ શરીર અને સૂક્ષ્મ રૂપ જાણવાની શક્તિ જન્મ પામશે. જ્યારે આંતર શક્તિયોને અન્ય સર્વ વિષયોથી પૃથક્ કરી તેનું જ્ઞાન મેળવવામાં આવશે તે સમયે સર્વ માનસિક વૃત્તિ પ્રવાહ આપણામાં વહન થતો હશે કિંવા અન્યના શરીરમાં વહેતો હશે તો પણ તે આપણાથી જાણી શકાશે. એટલું જ નહિ પણ તે ભૌતિક શક્તિનું રૂપ ધારણ કરે તે પહેલાં જ તેનું જ્ઞાન થશે, અને જે સમયે કેવળ માનસિક પ્રતિક્રિયાઓ જાણી શકાશે તે સમયે યોગીને સર્વ પદાર્થનું જ્ઞાન થશે. કારણ કે, જેટલી વસ્તુઓ આપણે નજરે જોઇ શકીએ છીએ તે અને સર્વ ચિત્તવૃત્તિ સુદ્ધાં એ માનસિક પ્રતિક્રિયાનું ફળ છે. એવી અવસ્થા થતાં તેને પોતાના મનના મૂળ તત્ત્વોનું સુદ્ધાં પ્રત્યક્ષ જ્ઞાન થશે અને તે સમયે મન સાધકને સમ્પૂર્ણ વશ થઇ જશે. તે સમયે યોગીના ચરિત્રમાં અનેક અલૌકિક શક્તિયોનો ઉદય થશે. પરન્તુ જો તે એવી શકિતયોના લોભમાં પડી જશે તો તેની ભાવી ઉન્નતિનો માર્ગ બંધ થઇ જશે. ભોગ–વિલાસ કે લોભ લાલચની પાછળ દોડવાથી એટલો બધો અનર્થ થાય છે! જો યોગી એવી અલૌકિક શકિતયોનો ત્યાગ કરે, તો તે મનરૂપી સમુદ્રના મધ્યમાં રહેલા સર્વ શકિત–પ્રવાહને અટકાવવારૂપી યોગના અંતીમ લક્ષ્ય પ્રત્યે જઇ પહોંચશે અને તેજ ક્ષણે આત્માનો સત્ય મહિમા પ્રકટ થશે. તે સમયે મનના નાના પ્રકારના વિક્ષેપ અને દૈહિક નાનાવિધ ગતિ યોગીને જરા પણ વિચલિત કરી શકશે

નહિ. તેજ સમયે આત્મા પૂર્ણ જ્યોતિ સ્વરૂપે પ્રકટ થશે. તે સમયે યોગી જોઇ શકશે કે તે જ્ઞાનસ્વરૂપ, અમર, સર્વ વ્યાપક છે અને તે અનાદિકાલથી એ પ્રમાણે જ વિદ્યમાન થઇ રહ્યો છે.

આ પ્રમાણે સમાધિ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવાનો પ્રત્યેક મનુષ્યનો– અરે ! પ્રત્યેક જન્તુઓનો સુદ્ધાં અધિકાર છે. અતિ નિમ્ન જાતિના જન્તુથી અતિ ઉચ્ચ દેવતા પર્યંત સર્વે, કોઇ એક સમયે એ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરશે. જેને જે સમયે એ અવસ્થા પ્રાપ્ત થશે તે સમયે જ તે સત્ય ધર્મની પ્રાપ્તિ કરશે. વારૂ, ત્યારે અત્યારે આપણે જે કરીએ છીએ તે શું છે વારૂ? ઉત્તર એ છે કે: આપણે એ જ અવસ્થાની દિશામાં ધીમે ધીમે અગ્રસર થતા જઇએ છીએ. હમણાં જે કોઇ મનુષ્ય ધર્મના અસ્તિત્વ સંબંધી મ્હારી સાથે સમ્મત નહિં થાય તેને વિશેષ દોષ દેવા જેવું નથી. કારણ કે હજી અનેક મનુષ્યોને ઇશ્વર–તત્ત્વ સંબંધી કોઇ પ્રકારનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ થયો નથી. તે માટેજ કહેવું ઉચિત્ છે કે: એકાગ્રતા–સાધન સાધવાનું પ્રયોજન ઇશ્વરનું પ્રત્યક્ષ દર્શન કરવું એજ છે. જગત્‌માં કોઇ પણ એવો મનુષ્ય ભાગ્યેજ જોવામાં આવશે કે જેને સર્વ શકિત–માન ઇશ્વરનાં દર્શન કરવાની ઇચ્છા નહિ હોય. માટેજ પ્રત્યેક મનુષ્યે યોગસાધનમાં પ્રવૃત્ત થઇ ઇશ્વરનો સાક્ષાત્ અનુભવ કરવો આવશ્યક છે. સમાધિ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવા માટે તો આપણા શરીરના પ્રત્યેક અવયવો, નિયમિત, શ્રેણીબધ્ધ, બુદ્ધિપૂર્વક વૈજ્ઞાનિક–પ્રણાલીદ્વારા રચાયા છે. જો યોગ્યરૂપે યોગ સાધન કરવામાં આવે તો નિશ્ચયપૂર્વક સાધક લક્ષ્ય સ્થળે પહોંચી શકશે. તે સમયે મનુષ્યનાં સર્વ દુઃખો દૂર થઇ જશે. કર્મના બીજ દગ્ધ થઇ જશે અને માનવ–આત્મા, જન્મમરણથી રહિત થઇ, અનન્તકાલને માટે મુક્તિ પામશે. **हरिः ॐ तत्सत् ।**

अष्टम अध्याय.

संक्षेपमां राजयोग.*

योगरूपी अग्नि मनुष्यनां पाप-पिंजरने दग्ध करी नांखे छे, तेथी सत्त्व-शुद्धि थाय छे अने साक्षात् निर्वाण प्राप्त थाय छे. योग साधनाथी ज्ञानोदय थाय छे. ज्ञान ए योगीना मुक्ति-मार्गमां सहायक थई पडे छे. जे मनुष्यमां योग अने ज्ञान, ए बन्ने विराजी रह्यां छे तेना उपर ईश्वर प्रसन्न थाय छे. जे मनुष्य नित्य एक वखत, बे वखत, त्रण वखत अथवा सदा सर्वदा महायोग साधन करे छे तेने देवता समान मानवो. योगना बे विभाग छे. एक अभाव अने बीजो महायोग. जे मनुष्य पोताने शून्य अने सर्व प्रकारे गुणरहित-रूपे माने छे तेने अभाव-योग कहे छे. योगी ए उभय प्रकारना योग द्वारा आत्म-साक्षात्कार करी शके छे. जे साधनद्वारा मनुष्य आत्माने आनन्द-पूर्ण, पवित्र अने ब्रह्म साथे अभेदरूपे मानतो थाय छे, तेने महा-योग कहे छे. आपणे जे समस्त योगविद्याना ग्रन्थोनुं अध्ययन करीए छीए अथवा कोईने मुखेथी सांभळीए छीए ते समस्त योग, उपरोक्त ब्रह्मयोग के जेना साधनथी योगी पोताने अने सर्व जगतने साक्षात् भगवत् स्वरूप जूवे छे-तेनी एक कलाना समान थई

*स्वामी विवेकानन्दजीए कूर्म पुराणमांथी केटलाक विभागनो भावार्थ अमेरिकामां अंग्रेजीमां कह्यो हतो. अत्रे तेनुं भाषान्तर प्रकट कर्युं छे. लेखक.

શકે એમ નથી. એજ સર્વ યોગમાં શ્રેષ્ઠ છે.

રાજયોગનાં કેટલાંક અંગ અથવા સોપાન છે. તેના નામ:—યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ. એમાં અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય, અને અપરિગ્રહને યમ કહે છે. યમના સાધનથી મન, ચિત સર્વે શુદ્ધ થઇ જાય છે. કાય, મનોવાક્યપૂર્વક કોઇ પણ પ્રાણીની હિંસા ન કરવી અથવા કોઇને કષ્ટ ન દેવું એનું નામ અહિંસા છે. અહિંસા સમાન અન્ય શ્રેષ્ઠ ધર્મ નથી. જીવ પ્રત્યે અહિંસા ભાવ ધારણ કરવા સમાન મનુષ્યને અતિ ઉચ્ચ એવું બીજું સુખ જ નથી. સત્યદ્વારા આપણે સત્ય કાર્ય કરવાની શક્તિ પ્રાપ્ત કરીએ છીએ. સત્યાચરણથી જ સર્વસ્વ પ્રાપ્ત થાય છે. સત્યમાં જ સર્વ સમાયલું છે. નજરે જોયેલા બનાવનું વર્ણન કરવું એનું નામ સત્ય. ચોરી અથવા બળપૂર્વક કોઇ વસ્તુ ગ્રહણ ન કરવી એનું નામ અસ્તેય. કાય, મનોવાક્ય દ્વારા સર્વદા સર્વ અવસ્થામાં મૈથુન રહિત થવું એનું નામ બ્રહ્મચર્ય, અતિ કષ્ટને સમયે પણ કોઇ મનુષ્ય પાસેથી ઉપહાર ગ્રહણ ન કરવો એનું નામ અપરિગ્રહ કહે છે. શાસ્ત્ર કહે છે કે: એક મનુષ્ય બીજા મનુષ્ય પાસેથી ઉપહાર ગ્રહણ કરે છે ત્યારે તેનું હૃદય અપવિત્ર થઇ જાય છે, તે હીન થઇ જાય છે. તે પોતાની સ્વતંત્રતા ભૂલી જાય છે, અને તે બદ્ધ તથા આસક્ત થઇ જાય છે. યોગ સાધન માટે આટલા ગુણોની અતિશય આવશ્યકતા છે. નિયમ—નિયમિત અભ્યાસ અને કાર્ય કરવું એનું નામ નિયમ. તપ—કૃચ્છ્રવ્રતનું નામ તપસ્યા છે. સ્વાધ્યાય—અધ્યાત્મ—શાસ્ત્રનું અધ્યયન કરવું. સન્તોષ—સર્વ અવસ્થામાં તૃપ્તિ, શૌચ—પવિત્રતા. ઇશ્વર પ્રણિધાન—ઇશ્વરની ઉપાસના, ઉપવાસ અથવા અન્ય પ્રકારે દેહ—સંયમને શારીરિક તપસ્યા કહે છે.

વેદનું અધ્યયન અથવા કોઇ મન્ત્રોચ્ચારણ, જેના દ્વારા સત્ત્વ-શુદ્ધિ થાય છે તેને સ્વાધ્યાય કહે છે. મન્ત્ર જપ કરવા માટે ત્રણ પ્રકારના નિયમ છે. વાચિક, ઉપાંશુ અને માનસ. વાચિક અથવા બીજાં માણસો સાંભળે તેમ જપ કરવો એ સૌથી અધમ, જે જપ કરતાં મોઢું હાલ્યા કરે પણ કોઈ સાંભળે નહિ તે મધ્યમ, અને જે જપ કરતાં મોઢું હાલે નહિ પણ મનમાં ને મનમાં જ જપ થાય અને તે સાથે મન્ત્રના અર્થનું સ્મરણ કરવામાં આવે તેને માનસિક જપ કહે છે. તેજ ઉત્તમ પ્રકારના જપ કહેવાય છે. એવા જપ કરનારને અતિ સત્વર શુભ ફળ પ્રાપ્ત થાય છે. ઋષિયોએ કહ્યું છે કેઃ શૌચ બે પ્રકારનાં છે. બાહ્ય અને આંતર. મૃતિકા, જળ અથવા અન્ય વસ્તુઓ અને સ્નાન આદિ દ્વારા શરીર શુદ્ધ કરવામાં આવે તેને બાહ્ય શૌચ કહે છે. સત્ય અને અન્ય ધર્મદ્વારા થતી મનની શુદ્ધિને આંતર શૌચ કહે છે. બાહ્ય અને આંતર, એ બન્ને શુદ્ધિની આવશ્યકતા છે. કેવળ આંતર શુદ્ધિ થાય અને બાહ્ય અશુચિ રહે તે શૌચ સમ્પૂર્ણ કહેવાય નહિ. જે સમયે બન્ને પ્રકારનાં શૌચ કરી શકાય નહિં, ત્યારે કેવળ આંતર શૌચ કરવું એજ શ્રેયસ્કર છે. તેમ છતાં ઉભય પ્રકારના શૌચ-પવિત્રતા વગર કોઇ પણ મનુષ્ય યોગી થઇ શકશે નહિં.

ઇશ્વર-પ્રણિધાનનો અર્થ ભગવાનની સ્તુતિ, ભગવત-સ્મરણ અને ભગવદ્ ભક્તિ. યમ-નિયમ સંબંધી મ્હેં પૂરૂં જ કહ્યું છે. તે પછી આસન. આસન સંબંધી એટલું સમજવું ઉચિત છે કેઃ વક્ષઃસ્થલ, સ્કન્ધ, અને મસ્તક સમાન-ટટાર-રાખી શરીરને બરાબર સ્વચ્છંદરૂપે રાખવું જોઇએ. હવે પ્રાણાયામનો વિષય કહેવામાં આવે છે. પ્રાણનો અર્થ શરીરમાં રહેલી જીવન-શક્તિ અને આયામનો અર્થ તેનો સંયમ. પ્રાણનો સંયમ-પ્રાણને વશ કરવો એનું નામ

પ્રાણાયામ. પ્રાણાયામ ત્રણ પ્રકારના છે. અધમ, મધ્યમ અને ઉત્તમ. તેના વળી ત્રણ વિભાગ છે. પૂરક, કુંભક અને રેચક. જે પ્રાણાયામ કરતી વખતે ૧૨ સેકન્ડ પર્યંત વાયુ પૂરક કરી શકાય તેને અધમ પ્રાણાયામ કહે છે. ૨૪ સેકન્ડ પર્યંત વાયુ પૂરક કરી શકાય તેને મધ્યમ અને ૩૬ સેકન્ડ પર્યંત વાયુ પૂરક કરી શકાય તેને ઉત્તમ પ્રાણાયામ કહે છે. જે પ્રાણાયામ કરતી વખતે પ્રથમ પરસેવો, પછી શરીર–કમ્પન અને ત્યારપછી આસન ઉપરથી અદ્ધર ઉંચે રહી શકાય અને ત્યારપછી આત્મા પરમાનન્દમય પરમાત્મા સાથે સંયુક્ત થાય તે જ સર્વોચ્ચ પ્રાણાયામ કહેવાય. ગાયત્રી એ વેદનો એક પવિત્ર મન્ત્ર છે. એનો અર્થ એ છે કેઃ અમે આ જગતના સવિતા–પરમ-દેવતાના વરણીય તેજનું ધ્યાન ધરીએ છીએ. તે અમારી બુદ્ધિમાં જ્ઞાનવિકાશ કરી દે. એ મન્ત્રના આદિમાં અને અન્તમાં પ્રણવ સંયુક્ત છે. એક પ્રાણાયામ કરતી વખતે ત્રણ ગાયત્રી મન્ત્રનો મનમાં ઉચ્ચાર કરવો જોઇએ. પ્રત્યેક શાસ્ત્રમાં પ્રાણાયામના ત્રણ વિભાગ કરવામાં આવ્યા છે, જેમકે રેચક એટલે શ્વાસ બહાર મૂકવો, પૂરક એટલે શ્વાસ ગ્રહણ કરવો, અને કુમ્ભક એટલે ઉદરમાં આકર્ષેલા શ્વાસની સ્થિતિ થવી. અનુભવશક્તિશૂન્ય ઇન્દ્રિયો બાહ્ય મુખી થઇ પ્રત્યેક કાર્ય કરી રહી છે અને બાહ્ય વસ્તુના સંસ્પર્શમાં આવે છે. તે જ ઇન્દ્રિયોને આપણે વશ કરવી એનું નામ પ્રત્યાહાર છે. એક વસ્તુનો સંગ્રહ અથવા પાછું ખેંચવું એનું નામ પ્રત્યાહાર કરવો કહેવાય છે, પ્રત્યાહારનો એજ અર્થ છે.

હૃદય–પદ્મમાં અથવા મસ્તકના બરાબર મધ્ય ભાગમાં મનને સ્થિર રાખવું એનું નામ ધારણા કહેવાય છે. મનને એક સ્થાનમાં જોડી દઇ તે જ સ્થાનને અવલંબન સ્વરૂપ ગ્રહણ કરી કેટલીક

વૃત્તિયોના પ્રવાહ ઉત્થાપન કરવામાં આવે, અન્ય પ્રકારનો વૃત્તિપ્રવાહ વહન થઇ પ્રથમોક્ત વૃત્તિયોને નષ્ટ ન કરી શકે તેવો યત્ન કરતાં કરતાં તે વૃત્તિ પ્રવાહ ક્રમે પ્રબળ આકાર ધારણ કરે, અન્તે શેષોક્ત વૃત્તિયો ઓછી થઈ એકદમ લુપ્ત થઇ જાય, અન્તે તે બહુ વૃત્તિયોનો પણ નાશ થઇ કેવળ એકજ વૃત્તિ વિરાજી રહે, ત્યારે તેનું નામ ધ્યાન કહે છે. જ્યારે એ અવલમ્બનનું પણ પ્રયોજન ન રહે, અને સર્વ મન (શક્તિ) કેવળ એકજ તરંગરૂપે વહન થાય ત્યારે મનની એવી એક રૂપતાનું નામ સમાધિ કહે છે. તે સમયે શરીરના કોઇ અમુક સ્થાન અથવા અમુક ચક્રનું અવલંબન કરી ધ્યાન–પ્રવાહ વહેવડા· વવાની આવશ્યકતા રહેતી નથી. તે સમયે કેવળ ધ્યેય વસ્તુની માત્ર ભાવના જ અવશિષ્ટ હોય છે. જો મનને શરીરના કોઇ સ્થાનપર ૧૨ સેકન્ડ પર્યંત સ્થિર રાખી શકાય તો તે એક ધારણા કહેવાશે. એવી ૧૨ ધારણા થવાથી એક ધ્યાન થાય અને ૧૨ ધ્યાન થવાથી એક સમાધિ કહેવાશે.

અગ્નિ અથવા જલ યુક્ત સ્થાનમાં, શુષ્ક પત્રથી ભરેલી ભૂમિમાં, વન જન્તુથી ભરેલાં સ્થાનમાં, ચાર રસ્તામાં, અતિશય કોલાહલ પૂર્ણ સ્થાનમાં, અત્યન્ત ભયંકર સ્થાનમાં, રેતીઓના ઢગલા સ્હામે, અને પાપી મનુષ્યોનાં નિવાસ સ્થાનમાં યોગ સાધન કરવું ઉચિત નથી. આવી વ્યવસ્થા ભારતવર્ષ જેવા પ્રદેશમાં જ થઇ શકે છે. જે સમયે શરીર અતિશય આળસુ અથવા વ્યાધિગ્રસ્ત જણાય અથવા મન જે સમયે અતિશય દુઃખપૂર્ણ હોય તે સમયે સાધન કરવું નહિ. અતિ ગુપ્ત અને નિર્જન સ્થાનમાં, કે જ્યાં લોકો સાધકને વિરક્ત કરી શકે નહિં એવાં સ્થાનમાં નિવાસ કરી યોગ–સાધન કરવું ઉચિત છે. અપવિત્ર સ્થાનમાં બેસી સાધન કરવું નહિ. સુન્દર દૃષ્ય

હોય એવા સ્થાનમાં અથવા તમારા ઘરના જ એક સુન્દર ઓરડામાં બેસી સાધન કરજો, પરન્તુ તે ઓરડાની આસપાસ શાંતિ વિરાજી રહે એમ કરવું. ત્યાં ગડબડાટ કે ઘોંઘાટ થવો ન જોઇએ. જે એકાંત ઓરડામાં યોગસાધન કરવાની ઇચ્છા હોય ત્યાં પ્રાચીન યોગીઓને, તમારા ગુરૂદેવને અને ભગવાનને નમસ્કાર કરી સાધનમાં પ્રવૃત થજો.

આ સ્થળે ધ્યાન સંબંધી અને ધ્યાનની કેટલીક રીતિઓનું વર્ણન કરવામાં આવે છે. બરાબર ટટાર થઇને બેસો. પછી નાસાગ્રે દૃષ્ટિ સ્થાપન કરો. એનાથી થોડે ઉંચે એટલે મસ્તકના ઉપલા ભાગમાં એક પદ્મ છે. ત્યાં એવું ચિંત્તન કરો કે ધર્મ એ એનો મધ્યદેશ, જ્ઞાન એના મૃણાલ સ્વરૂપ, યોગીઓની અષ્ટસિદ્ધિ એ પદ્મની આઠ પાંખડીયો અને વૈરાગ્ય એના અંદર રહેલો બીજકોષ અથવા કેસર છે. યોગી જો તેને એ સર્વ સિદ્ધિયો પ્રાપ્ત થવા છતાં પણ તેનો ત્યાગ કરે તોજ તે મુક્તિ મેળવી શકે છે. એ કારણથી જ સિદ્ધિયોને પત્ર રૂપે અને અંદરના બીજકોષ અને કેસરનું પર-વૈરાગ્ય રૂપે વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે. પર–વૈરાગ્યનો અર્થ એ છે કે: સમસ્ત સિદ્ધિયો હાજર હોવા છતાં પણ યોગી તેનો ત્યાગ કરે. એ પદ્મના અંદરના વિભાગમાં સુવર્ણ વર્ણ સર્વ શક્તિમાન્, અસ્પર્શ્ય, જેનું નામ ૐ છે, જે અવ્યક્ત અને જ્યોતિઃ દ્વારા વિંટળાયલો છે, તેનો વિચાર કરો. તેનું ધ્યાન ધરો. તેનામાં ચિત્ત પરોવો. વળી એક બીજા પ્રકારનું ધ્યાન કહેવામાં આવે છે. કલ્પના કરો કે તમારા હૃદયમાં જ એક આકાશ વિદ્યમાન છે. એ આકાશમાં એક અગ્નિ શિખા સમાન જ્યોતિઃ ઉત્પન્ન થઇ રહી છે. એ જ્યોતિઃ શિખાનું તમારા આત્મા રૂપે ધ્યાન ધરો. એ જ્યોતિની અંદર વળી બીજા એક જ્યોતિમય આકાશની કલ્પના કરો. એ તમારા

આત્માનો આત્મા પરમાત્મા સ્વરૂપ ઇશ્વર છે. હૃદયમાં તેનું જ ધ્યાન ધરો. બ્રહ્મચર્ય, અહિંસા, સર્વ પ્રાણી માત્રને–મહાન શત્રુને સુદ્ધાં–ક્ષમા કરવી, સત્ય, ઇશ્વરપર વિશ્વાસ, એ સર્વે જૂદી જૂદી વૃત્તિ સ્વરૂપ છે. એ સર્વે તમે સાધ્ય ન કરી શકો તો પણ તમે દુઃખી થશો નહિં અથવા ભય પામશો નહિ. તમારામાં જે ગુણ હોય તે વડે જ તમારૂં કામ ચલાવો. એટલે બીજા સદ્ગુણ એની મેળે જ તમારામાં આવી એકત્ર થશે. જે મનુષ્યે સર્વ આસક્તિ, ભય અને દ્વેષનો ત્યાગ કર્યો છે, જેનો આત્મા સંપૂર્ણ રૂપે ભગવાનને અર્પણ થઇ ગયો છે, જેણે ભગવાનનું શરણ ગ્રહણ કર્યું છે, જેનું હૃદય પવિત્ર થઇ ગયું છે, તે ભગવાન પાસે જે કાંઇ વસ્તુની વાંચ્છના કરશે તે ભગવાન્ તત્ક્ષણાત્ પૂરણ કરી દેશે. માટે જ ભગવાનની જ્ઞાન, પ્રેમ અથવા વૈરાગ્ય–યોગ દ્વારા ઉપાસના કરવી.

"જે મનુષ્ય કોઇ પણ જીવ ઉપર દ્વેષ કરતો નથી; જે સર્વનો મિત્ર છે, જે સર્વના પ્રત્યે કરૂણ ભાવના વાળો છે, જેનો અહંકાર ગળી ગયો છે, જે સર્વદા સંતુષ્ટ રહે છે, જે સર્વદા યોગ યુક્ત છે, જેનો આત્મા નિયમિત થયો છે, જે દૃઢ–નિશ્ચય–સમ્પન્ન છે, જેનાં મન અને બુદ્ધિ મ્હને અર્પણ થયાં છે, તેજ મ્હારો પ્રિય ભક્ત છે. જેના વડે લોકોને ત્રાસ પડતો નથી, જે લોકો દ્વારા ત્રાસ ભોગવતો નથી, જેણે અતિશય હર્ષ, દુઃખ, ભય, અને ઉદ્વેગનો ત્યાગ કર્યો છે, એવો ભક્ત મ્હને પ્રિય છે. જે કોઇ પણ વસ્તુની અપેક્ષા રાખતો નથી, જે પવિત્ર, દક્ષ, સુખદુઃખમાં ઉદાસીન, જેનાં દુઃખ ટળી ગયાં છે, જેને મનથી નિન્દા અને સ્તુતિ સમાન છે, યોગી, ધ્યાન પરાયણ, જેને જે કાંઈ પ્રાપ્ત થાય તેમાં જ સંતુષ્ટ, ગૃહશૂન્ય, જેનું કોઇ એક ઘર ન હોય સર્વ જગત્ એ જેનું ઘર છે, જેની બુદ્ધિ સ્થિર છે,

એવેા મનુષ્ય યેાગી થઇ શકે છે."

નારદ નામે એક દેવર્ષિ હતા. જેમ મનુષ્યેાના ઋષિ અર્થાત્ મહાન યેાગીએા હેાય છે તે જ પ્રમાણે દેવતાએામાં પણ મહાન યેાગીએા હેાય છે. નારદ પણ એવા જ એક મહાન્ યેાગી હતા. તે સર્વત્ર ભ્રમણ કરતા ફરતા. એક દિવસ વનમાંથી ગમન કરતાં તેમણે જોયું કેઃ એક મનુષ્ય ધ્યાન ધરી રહ્યેા છે, તેની ચારે દિશામાં માટીના રાફડા બાઝી ગયા છે. તેણે નારદને કહ્યું કેઃ "પ્રભેા! આપ કયાં જાએા છેા?" નારદે ઉત્તર દીધેાઃ "હું વૈકુણ્ઠમાં જાઉં છું." ત્યારે તેણે કહ્યુંઃ "ભગવાનને પૂછજો કે તેએા મ્હારા ઉપર કયારે કૃપા કરશે–મ્હને કયારે મુક્તિ પ્રાપ્ત થશે?" નારદે થેાડે દૂર જતાં જ એક બીજા માણસને દીઠેા. તે માણસ નાચતેા કૂદતેા ભગવત્ ભજન કરતેા હતેા. તેણે પણ નારદજીને એવેા પ્રશ્ન કર્યેા. નારદજીએ તેના હાવભાવ, અને પ્રશ્ન કરવાની વિચિત્ર ઢપ જોઇ. નારદજીએ તેને પણ ઉપરેાક્ત પ્રમાણે જ ઉત્તર દીધેા. નારદજી વૈકુણ્ઠમાં ગયા અને ત્યાંથી તેજ રસ્તે પાછા આવતાં માટીના રાફડા નીચે ઢંકાયલા પેલા ધ્યાનસ્થ યેાગીને દીઠેા. તેણે પૂછ્યુંઃ "દેવર્ષિ? આપે ભગવાનને મ્હારેા પ્રશ્ન પૂછ્યેા હતેા કે?" નારદે કહ્યુંઃ "હા. મ્હેં પૂછ્યું હતું." યેાગીએ પૂછ્યુંઃ "ભગવાને શેા ઉત્તર દીધેા?" નારદજીએ કહ્યુંઃ "ભગવાને કહ્યું છે કેઃ મ્હારાં દર્શનની ઇચ્છા હેાય તેા ત્હને બીજા ચાર જન્મ લાગશે." તેજ ક્ષણે યેાગી મહારાજ અતિશય વિલાપ કરતા બેાલ્યા કેઃ "મ્હેં એટલું બધું ધ્યાન ધર્યું છે કે જેથી મ્હારી ચારે દિશામાં માટીના ઢગલા બંધાઇ ગયા છે, હજી પણ મ્હારે ચાર જન્મ ગ્રહણ કરવા પડશે?" તે પછી નારદજી બીજા ભક્ત પાસે ગયા. તેણે પૂછ્યું કેઃ "મ્હારી પ્રાર્થના ભગવાનને નિવેદન કરી હતી કે?"

નારદજીએ ઉત્તર દીધોઃ "હા! ભગવાને કહ્યું છે કે ત્હારા સ્હામે પેલું આમલીનું વૃક્ષ છે તેનાં જેટલાં પાંદડાં છે તેટલા ત્હારે જન્મ લેવા પડશે." એ સાંભળતાં જ તે આનંદ પામી નૃત્ય કરવા લાગ્યો. તે બોલ્યો કેઃ "અહા હા! એટલા અલ્પ સમયમાં જ મ્હને ભગવત્ દર્શન થશે અને હું મુક્તિ મેળવી શકીશ?" એજ સમયે એક દૈવ વાણી સંભળાઇઃ "વત્સ! તું હમણાં જ મુક્તિ મેળવી શકશે?" તે મનુષ્ય એટલો બધો ઉદ્યમશીલ હતો તેથી જ તેને એ ઇનામ મળ્યું. તે મનુષ્ય એટલા બધા જન્મ પર્યંત પણ સાધન કરવા તૈયાર હતો. તે નિરાશાવાદી કે આળસુ નહતો. જ્યારે પ્રથમ યોગી ચાર જન્મ ગ્રહણ કરવાનું સાંભળતાં જ ચમકી ગયો અને તેનામાં આળસ આવી ગયું! માટે જ કહેવામાં આવે છે કેઃ પેલા બીજા યોગી ભક્ત જેવા ખંતીલા ને ઉદ્યમશીલ બનો. કદી પણ નિરાશ થશો નહિ. હા, યોગાભ્યાસ કઠિન છે ખરો પરન્તુ થોડી મહેનતે અલભ્ય લાભ પ્રાપ્ત થશે ત્યારે તમારૂં જીવન સફળ થશે. તમે મહાન ભવ-રોગથી બચી જશો. જન્મ મરણથી હમેશને માટે મુક્ત થશો.

प्रथम भाग समाप्त.

